

СВОЯ ЕДА | ЧТО ГДЕ ЕСТЬ В РОССИИ ➔

ОКТАБРЬ
2015

Men's Health

**ЛУЧШИЙ
СЕКС В ЕЕ
ЖИЗНИ**

7 РЕАЛЬНЫХ
ИСТОРИЙ —
ЧИТАЙ, УЧИСЬ,
ДЕЙСТВУЙ!

ФИТНЕС

**ПОДРУЖИСЬ
С БУЛАВОЙ**

СНОГШИБАТЕЛЬНАЯ
ТРЕНИРОВКА БОЙЦА ММА

**О ЧЕМ ХРУСТИТ
ПОЗВОНОЧНИК**

КАК НЕ ДОПРЫГАТЬСЯ
ДО ПАРАЛИЧА **СТР. 94**

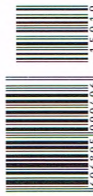
ПОЛЕ ПО КОЛЕНУ

РОССИЯ — ЧЕМПИОН МИРА
ПО ФУТБОЛУ. БОЛОТНОМУ

ЗВЕЗДА "ВОИНА"
**ВЛАДИМИР
ЯГЛЫЧ**
ПОКОРЯЕТ ЧИЛИ
НА МОТОЦИКЛЕ

16+

MHEALTH.RU



14

ПРАЗДНИКОВ,
КОТОРЫХ НАМ
НЕ ХВАТАЕТ

+ ГИД ПО СТИЛЮ | ОСЕНЬ-ЗИМА 2015/16 | СМОТРИ НА
ОБОРОТЕ

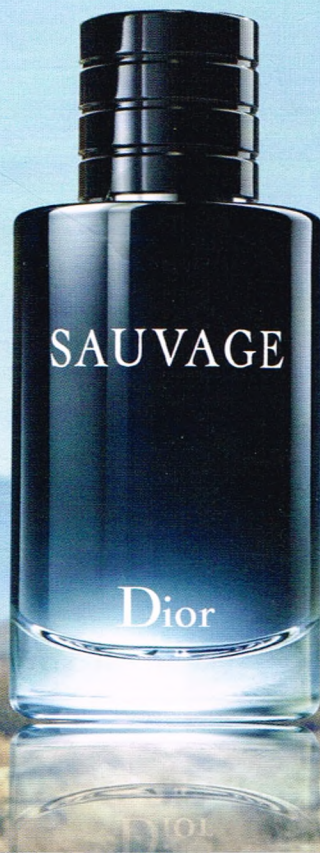
Телефон горячей линии Diog: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама: www.diog.ru

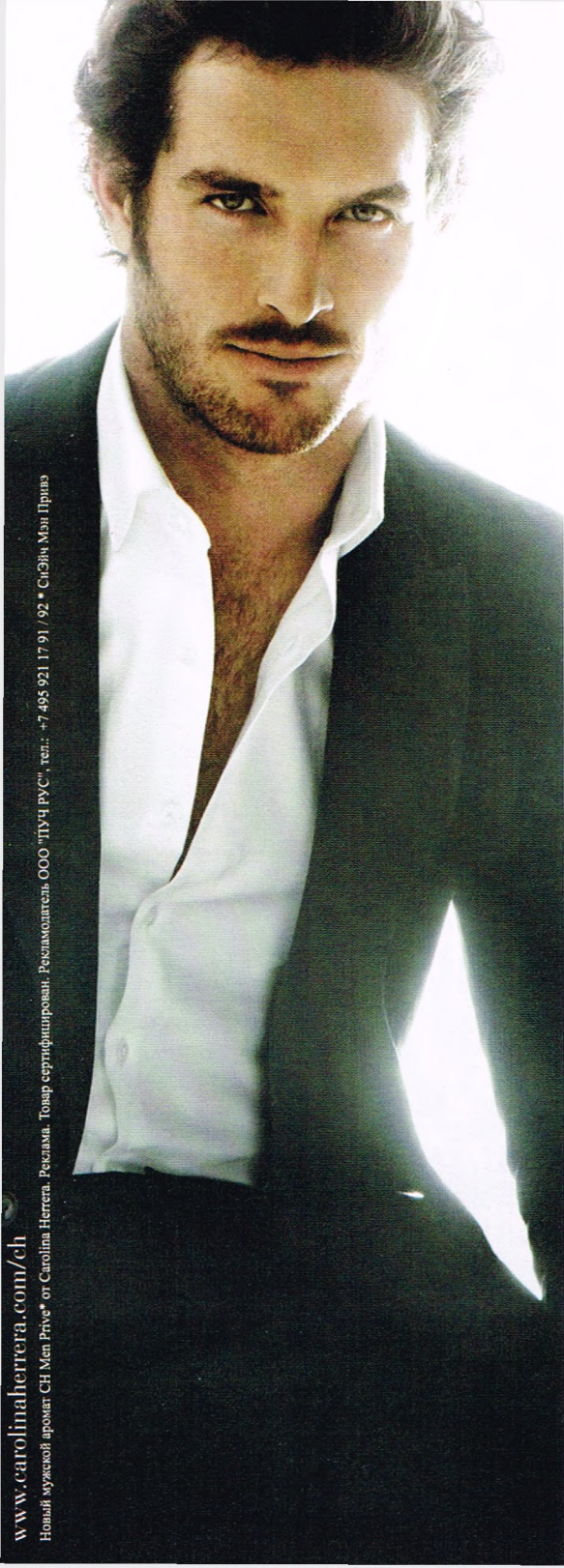


SAUVAGE

НОВЫЙ АРОМАТ

Dior





www.carolinaherrera.com/ch
Новый мужской аромат CH Men Prive* от Carolina Herrera. Реклама. Товар сертифицирован. Редакция ООО "Пуч РУС" тел.: +7 495 921 17 91 / 92 • Сюзанн Мэн Приз

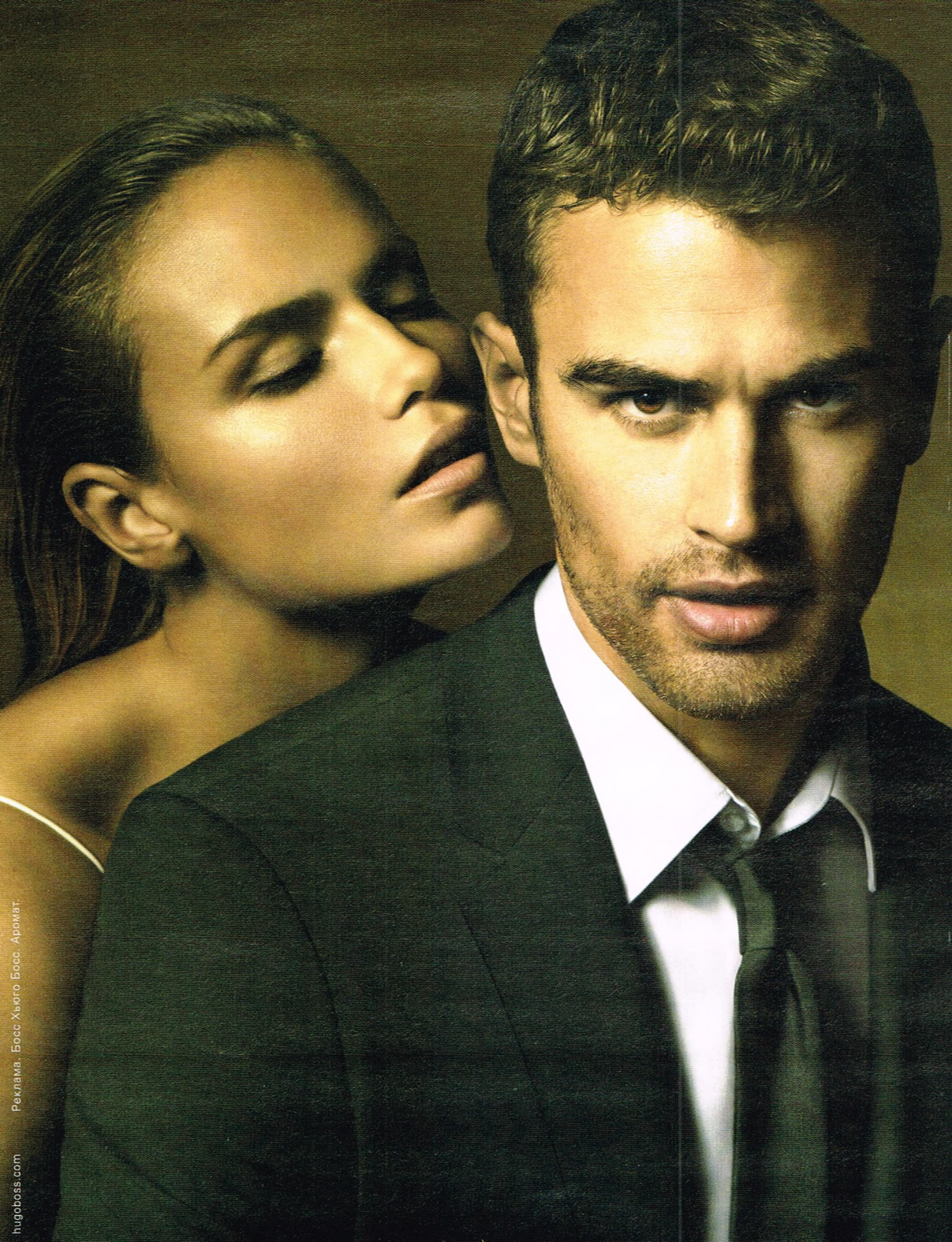
CH

CAROLINA HERRERA





CH MEN PRIVÉ
The New Masculine Fragrance





BOSS
HUGO BOSS

THE SCENT
НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

ИЛЬ ДЕ БОТЭ

ПАРФЮМЕРИЯ И КОСМЕТИКА
www.iledebeaute.ru

НА ОБЛОЖКЕ

64

ПОЛЕ ПО КОЛЕНУ

Урок игры в болотный футбол от чемпиона мира

82

37-Я ПАРАЛЛЕЛЬ

Байкерские хроники актера Яглыча

88

ЛУЧШИЙ СЕКС В ЕЕ ЖИЗНИ

7 примеров для подражания

94

О ЧЕМ ХРУСТИТ ПОЗВОНОЧНИК

Когда боль в спине становится нестерпимой

100

СВОЯ ЕДА

Гастрономический путеводитель по России

126

ПОДРУЖИСЬ С БУЛОВОЙ

Какие упражнения помогут на ринге?

88

Так ее еще
никто
не любил

+

ГИД
ПО СТИЛЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА
2015/16

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЕГЕНДА



NAVITIMER 46 MM

БУТИК BREITLING

ПЕТРОВКА 17 СТР. 1

МОСКВА

+7 495 621 96 33

НОВЫЙ LEXUS ES

ВАШ КАЧЕСТВЕННО НОВЫЙ МИР



Новый седан бизнес-класса Lexus ES – это роскошь, которая меняет все и создает принципиально новое качество жизни. Элегантная утонченность дизайна и впечатляющий комфорт просторного салона нового Lexus ES открывают для вас целый мир по-настоящему роскошных ощущений. В его стандартах то, что казалось доступным лишь избранным. Добро пожаловать в пространство роскоши вашего нового Lexus ES.

8 800 200 38 83 | WWW.LEXUS.RU

* Доступно для модели Lexus ES 200 во всех комплектациях. ** Светодиодная оптика (фары ближнего света, дневные ходовые огни, противотуманные фары, противотуманные задние фонари) доступна для моделей Lexus ES 200, ES 250, ES 350 во всех комплектациях. Светодиодные фары дальнего света доступны для

LEXUS

СОЗДАЮЩИЙ ЧУВСТВА



НОВЫЙ ДВИГАТЕЛЬ 2,0 л*



Просторный и комфортный салон



Светодиодная оптика**



Аудиосистема Mark Levinson***

модели Lexus ES 200 в комплектации Executive (Экзекьютив), для модели Lexus ES 250 в комплектациях Premium (Премиум), Premium 2 (Премиум 2) и Luxury (Лакшери), для модели Lexus ES 350 во всех комплектациях. *** Марк Левинсон Премиум Сурраунд. Доступно для моделей Lexus ES 250 и ES 350 в комплектации Luxury (Лакшери).



64
Спорт,
который
затягивает

ЭКСТРА

Правила жизни
здорового мужчины

отношения

**68 Давай
поддержимся**

Сделай свою жену
счастливей

есть место

72 Стена троллей

Большое норвежское чудо

рацион

**74 Ужин, летящий
на крыльях**

Растяни одну курицу
на неделю

наш человек

**78 Вечно
с коробкой**

Как заработать миллион —
советует профессионал



94
Удар
в спину

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной
информации

**40 ТЕ ЖЕ ЯЙЦА,
ТОЛЬКО БЫСТРО**

Как приготовить яйца
пашот в микроволновке

42 СИЛА ИСКУССТВА

Нужно ли тренироваться, как
Рокки, Борн и солдат Джейн

44 ПОЛУЧАЕМ ПО ЗУБАМ

На что обратить внимание
при выборе зубной пасты

**48 НА ЭКРАНАХ
ВСЕЙ СТРАНЫ**

Учим пользоваться
смартфоном по
дороге на работу

**50 БОЛТ
ПО-СОВЕТСКИ**

Вспоминаем
великую победу
бегуна Валерия
Борзова

И еще 7 энергичных
заметок



74
Неделя на
цыпочках

В НОМЕРЕ

приключение

**110 Смотреть
свысока**

МН несет флаг на
вершину Казбека

#ATTRIBUTE*

40 YEARS OF ARMANI

ARMANI.COM/ATTRIBUTE

* 40 ЛЕТ ARMANI Атрибут

РЕКЛАМА

EMPORIO  ARMANI

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

120 НАБОР МАССЫ – 2015

2-я часть 5-го этапа годовой программы тренировок



120
И так
уже 10
месяцев

ЖЕЛЕЗО

скорость

130 Lexus Hoverboard

Будущее наступило

тест-драйв

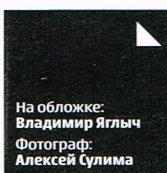
132 Заряжен по полной

Lexus RX450h

133 Исчадь Mini

Mini John Cooper Works

134 Новое железо



10.15



100
В гостях
хорошо,
а дома –
вкусно

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

- 20 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
- 22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
- 24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
- 26 О ЛЮДЯХ
- 28 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
- 30 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
- 59, 80, 108 ИМПУЛЬС
- 62 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
- 118 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
- 136 ДЕТАЛИ
- 146 ЗАЛ СЛАВЫ

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa Sport - новый аромат от Prada. Луна Росса Спорт. Рекламодатель: ООО "ПЧ РУС", тел.: +7 495 921 1701 / 92.

PRADA.COM

LUNA ROSSA SPORT

THE NEW FRAGRANCE FROM PRADA

PRADA



**НОВЫЕ
СЕРВИСЫ НА
MHEALTH.RU!**

Пока ты все лето валялся на пляже, в дачном гамаке или на лавках барселонского парка Гуэль, мы работали в поте лица. А все для того, чтобы порадовать тебя очередными приятными фишками Mhealth.ru



СОЗДАЙ СВОЮ ОБЛОЖКУ MEN'S HEALTH!

Отныне тебе нет нужды гадать, кто будет на обложке очередного номера Men's Health — ты можешь создать ее самостоятельно! Возьми фотографию (свою, друга, брата, отца — да кого угодно), размести ее в нашем макете на Mhealth.ru/cover/, придумай выносы и подписи, и вуаля — обложка готова! Теперь ты можешь показать ее своим друзьям в соцсетях и собрать кучу лайков. Или распечатать обложку — получишь отличный постер на стену или подарок для приятеля на день рождения.

СПРОСИ СОВЕТА У ЗНАМЕНИТОСТИ!

Жизнь дала трещину? Проблемы на работе? Возлюбленная отказывается с тобой знаться? Попробуй найти ответы на свои вопросы в высказываниях наших героев. Перед тем как стать суперзвездой спорта, кино или музыки, эти парни съели свой пуд соли, поэтому точно знают, о чем говорят.

Mhealth.ru/quotes

ГЛАВНОЕ ЗА НЕДЕЛЮ

Если ты какое-то время не имел доступа к Mhealth.ru, не спеши расстраиваться, а ищи в разделе "Блог редакции" статьи с заголовком "Главное за неделю". Это обзор самых интересных и значительных материалов, которые были опубликованы на нашем сайте, а также прямые ссылки на них. Читай, комментируй и усваивай знания!

Mhealth.ru/tag/glavnoe

Elegance is an attitude*

Simon Baker
Саймон Бейкер

LONGINES®

Бутики Longines

Москва

ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская площадь д. 3,
тел. +7 (495) 775 8544

Ул. Петровка, д. 17, тел. +7 (495) 628 1548



Conquest Classic Moonphase

Men's Health

sanoma

Sanoma Independent Media

Кирилл Вишнепольский

главный редактор,
редакционный директор
цифровых изданий MEN'S HEALTH

арт-директор, зам. главного редактора **Владислав Рябинин**
зам. главного редактора **Антон Иванов**
редакторы **Арсений Виноградов**, **Антон Зоркин**
продюсер, редактор раздела красоти **Ольга Сабельникова**
выпускающий редактор **Марина Облачева**
фитнес-редактор **Дмитрий Смирнов**
медицинский редактор **Евгений Пашанов, д. м. н.**
директор отдела моды **Лариса Лазарева**
редактор отдела моды **Анастасия Громова**
контрольный редактор **Вера Полякова**
дизайнеры **Николай Егоров**, **Алексей Яковлев**
фоторедактор **Павел Марьин**

шеф-редактор DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
редактор сайта **Юрий Гальперин**
выпускающий редактор DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
дизайнер iPad-версии **Елена Котляр**
менеджер редакции **Алиса Мовчан**

Маргарита Тырина

издатель

директор по продажам группы мужских изданий и WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
руководитель направления авто и техника **Оксана Машенко**
старший менеджер по рекламе **Елизавета Кузина**
ассистент отдела рекламы **Екатерина Колонтаева**

креативный директор **Андрей Медин**
менеджер по маркетингу **Анна Акимова**

над номером работали:
Сергей Артемьев, Миша Блосьяк, Наталия Бубенцова, Андрей Бундин, Егор Васильев, Илья Виноградов, Иван Дементьевский, Нина Кожуховская, Настя Ларкина, Ольга Попова, Константин Сорокин, Алексей Сулима, Евгения Сулима

ФОТОСТУДИЯ
Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО «Юнайтед Пресс».
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

СЕО **Жан-Эммануэль де Витт**

Используемый шрифт
MH Grotesque разработан
Ильей Рудерманом.

Men's Health

Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 125 500 экземпляров
Цифровые копии журнала: 44 000 экземпляров

Октябрь 2015 (№ 204)

Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет:
15.09.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750,
факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию: mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200,
факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200,
факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251,
факс: (495) 232-1760
Цветоделиение:
Color Consulting
saleru@colorconsulting.com,
т.: (499) 550-0015

Отпечатано в:
ООО «Первый полиграфический комбинат»
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:

80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу «Пресса России»,
99024 по каталогу «Почта России».
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу «Пресса России»,
75678 по каталогу «Почта России».

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL
Laura Ongaro
EDITORIAL DIRECTOR,
RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard

SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

© 2015 Rodale Inc.

Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.



Æ
FABI

ГЕРОИ И АВТОРЫ
НОВОГО MEN'S HEALTH
РАССКАЗЫВАЮТ,
ЧТО УДИВИЛО ИЛИ
ПОРАДОВАЛО ИХ
В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ
ЭТОГО НОМЕРА.
МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ
ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?



Валерий Розов

БЕЙСДЖАМПЕР

Мы с друзьями поднялись на вершину Су-Альто (2950 метров над уровнем моря) в Доломитовых Альпах. Ну я оттуда и прыгнул. Вот, пожалуй, самое яркое впечатление последних месяцев.

МН На стр. 72 Валерий описывает момент, как он летел вниз со Стены троллей в Норвегии.



Станислав Левков

ИГРОК В БОЛОТНЫЙ ФУТБОЛ

Мне понравился фильм "Безумный Макс: Дорога ярости", он вышел в этом году. Хаос, который творится на экране, очень похож на то, что происходит в моей голове. Короче, советую посмотреть (и обратите внимание на рок-гитариста).

МН Станислав вылез из грязи и сразу объяснился с МН — на стр. 64.



Владимир Яглыч

АКТЕР

Прочитал роман российско-го писателя Михаила Елизарова "Библиотекарь". Мне нравятся книги, где действие построено так, что не ожидаешь, как именно будут развиваться события дальше. Каждая новая глава — сюрприз, очень увлекательно.

МН На стр. 82 Владимир делится воспоминаниями о том, как путешествовал на мотоцикле по Чили.



Ольга Капранова

ГИМНАСТКА

Я отдыхала в турецком Кемере и зашла в ресторан Ulupinar Botanik — столики там стоят на помостах, которые, в свою очередь, установлены прямо в горной реке. В 40-градусную жару это самый настоящий прохладный оазис!

МН Про свой самый любимый в гимнастике предмет Ольга говорит на стр. 28.



Сергей Бондарчук

АКТЕР И РЕЖИССЕР

У меня случилось очень важное событие: подружка, которую я знаю всю жизнь, еще с детства, вышла замуж. Всем желаю найти свою половинку, ребятам и девушкам. Это я вам по-честному ответил.

МН На стр. 126 Сергей рассказывает про свои тренировки MMA для фильма "Воин".

RAFAEL NADAL
#TOMMYXNADAL

TOMMY  HILFIGER
UNDERWEAR

TOMMY  HILFIGER

ХРУСТЬ — И ПОПОЛАМ

■ ЭЙ, ВЫ, ДВАДЦАТИЛЕТНИЕ — ДА-ДА, К ВАМ обращаюсь. Тридцатилетние, вы тоже послушайте. Я пишу из прекрасного далека, в котором вам 40+ — для меня оно уже наступило. Здесь в целом неплохо: дети родились и подросли до вменяемого состояния, долги более-менее раздал... Живу в соответствии с известной формулой этого возраста: «Уже почти все знаешь и еще почти все можешь».

Кроме одного но. Оказалось, что все твои молодежные шалости, приключения, переломы и прочие экстремальные воздействия на организм — пусть ты вроде и полечил их последствия — остаются с тобой. Они ставят метки внутри тебя, они накапливаются! Проходит время, откуда-то незаметно капает та самая последняя капля — и ты вдруг обнаруживаешь себя на больничной койке. А вокруг стоят практиканты из мединститута, и седенький профессор говорит им: «Обратите внимание, коллеги, какой интересный случай».

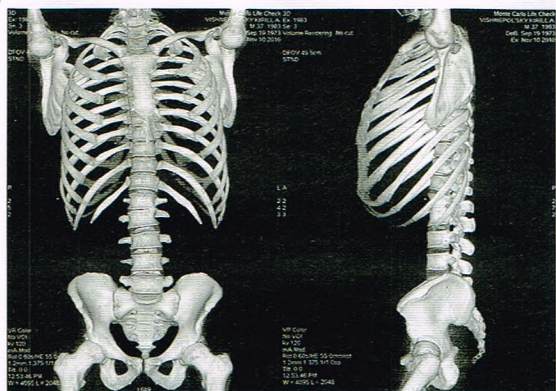
Взять хотя бы пример нашего друга и внештатного сотрудника Ильи Виноградова. Заслуженный баскетболист,

сноубордист и мотоциклист регулярно чувствовал боль в спине, но лечил ее сауной (а кто бы из нас поступил иначе?). Однажды, ближе к заветным 40+, он поднял какую-то тяжелую ерунду на даче, что-то хрустнуло и... В общем, врачи пообещали, что дальше он будет только лежать и мочиться в памперс.

Как Илья выбирался из этой истории, читай на стр. 94. А тебе от нас заповедь: не упусти себя. Если где заболит — иди к врачу недели хотя бы через две и своими ногами, а не через год и на скорой. Если с юности знаешь слабые места своего организма — мониторь время от времени их состояние, сдавай анализы, вот это все. Лучшее предотвратить беду, чем писать потом статьи в формате «Как я выжил».

Банальная проповедь, но кто-то ведь должен тебе об этом напомнить?

Кирилл
Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Иногда в пасте ощущается такая песочная субстанция. Это — диоксид кремния (hydrated silica), призванный бороться с зубным камнем. Но будь осторожен... Нередко такая паста настолько агрессивна, что может травмировать зубную эмаль. **СТР. 44**

2

Когда ты сутулишься, пролиставая ленту «Вконтакте», позвоночник испытывает лишние 27 кг нагрузки. Держи телефон на уровне груди — так ты разгрузишь свою несущую конструкцию. **СТР. 48**

3

Секс-терапевт Дебби Херберн изучила тысячи пар и готова авторитетно заявить, что эмоциональная близость — одно из самых важных условий удовольствия от секса и последующего оргазма: «Именно эта связь отличает секс от онанизма, и больше ничто». **СТР. 93**

4

Обращай внимание на прожилки, которые есть в мясе любых лососевых, — они должны быть белыми и контрастировать с цветом остальных кусков рыбы. Это значит, что красители не применялись. **СТР. 102**



*Tactile, Solar**



БАРОМЕТР



АЛЬТИМЕТР



КОМПАС



Энергия
солнца

TISSOT T-TOUCH EXPERT SOLAR, ТАКТИЛЬНЫЕ ЧАСЫ, РАБОТАЮЩИЕ НА СОЛНЕЧНОЙ ЭНЕРГИИ. С 20 ФУНКЦИЯМИ, ВКЛЮЧАЯ ПРОГНОЗ ПОГОДЫ, АЛЬТИМЕТР И КОМПАС. НОВАТОРЫ ПО ТРАДИЦИИ.

T-TOUCH.COM

Официальный дистрибьютор ООО «Свотч Групп(РУС)» Юридический адрес:
121099, Москва, Новинский бульвар, д. 3 стр. 1, тел. +7 (495) 580-98-45, факс +7 (495) 580-98-48
Бутик Tissot, ТД ГУМ, Красная площадь, д. 3, 3-я линия, 1 этаж, тел. +7 (495) 543-90-59
Бутик Tissot в часовом магазине Hour Passion: Мера Белая Дача-2, тел. +7 (495) 915-84-49



TISSOT

ЛЕГЕНДАРНЫЕ ШВЕЙЦАРСКИЕ ЧАСЫ С 1853 ГОДА

*Тактильные, работающие на солнечной энергии. Реклама.

ДАЙ ШАНС

Когда я впервые купил МН (а было это лет десять назад), то подумал, что зря: что за мужской журнал без голых девок и сальных анекдотов? Но годы шли, я обзавелся семьей, с работой стало лучше, и я решил дать МН еще один шанс. И пошло-поехало. Сидячая работа и малоподвижный образ жизни? Упражнения из МН тебе в помощь. Жена-училка, и с ужином некогда заморачиваться? Рецепты для микроволновки, и через семь минут — приятного аппетита! Захотелось разнообразить интимную жизнь? (Про жену-училку не забыли?) И тут МН не оставит своих читателей в беде! Напоследок дружеский совет тем, кто когда-то отказался от МН. Дайте возможность для второго шанса! А то рискуете пропустить много интересного. И это касается не только журналов...

МАКСИМ КОРОБОВ



МН Давай продолжим твой список, Максим. Захотелось разгрузить стресс и прокачать реакцию — Men's Health дарит тебе игровую консоль PlayStation 4 за "Письмо месяца"!

Горько!

Дорогой журнал! Пишу это письмо наутро после своей свадьбы! В первую очередь хочу передать привет и поблагодарить свою жену за то, что ждала меня весь этот год из армии. Кстати, служба не помешала мне оставаться верным читателем МН. Хочу сказать, что наши взгляды с женой настолько симметричны друг другу, что мы находим журнал одинаково интересным. Мы — преданная фитнесу пара и уже несколько лет проводим каждую тренировку вместе, поддерживаем друг друга в непростом режиме и хотим пожелать всем так же жить в одном ритме друг с другом, любить друг друга и стремиться к гармонии!

ВИТЯ ЧУЙКОВ, КРАСНОДАР

Вызов
принял

В свои 25 я имею за плечами не самый большой, но довольно внушительный опыт по поглощению самой разнообразной алкогольной и табачной продукции, чем совсем не стоит гордиться. Зато последний год, проведенный под эгидой здорового образа жизни, привел к колоссальным переменам в личности. Появилось просто огромное количество энергии, которое дополняет отличное самочувствие, желание жить и развиваться! Сильной поддержкой выступили ваши статьи о правильном питании, о вреде алкоголя и табака, за что огромное спасибо! Жду новых вызовов!!!

ПЕТР БУШУЕВ

Проверено —
работает

Я читаю ваш журнал уже много лет. И вот что хочу вам сказать. А ваши приемчики-то работают! Набравшись ваших советов и переборов в себе застенчивость, познакомился с прекрасной половинкой. Мы уже вместе два года. Через месяц будем играть свадьбу!!! Вечерами балую ее блюдами, подсмотренными на ваших страницах. Да и много мест посетили с вашей помощью. В общем, соединяйте сердца, укрепляйте отношения, хлопайте дружки по плечу и мотивируйте, как это всегда делаете. Так держать!!!

ТИМОФЕЕВ МАКСИМ 23 ГОДА, Г. СТУПИНО

РЕПЛИКИ С САЙТА
MNEALTH.RU

К статье "Перейди на полутемную сторону", август 2015

Дамы любят уверенных в себе мужчин! А откуда эта уверенность берет, уже не так важно.

ИВАН

К статье "Женщины летнего поведения", август 2015

Ну все! Теперь готов на 100%... Пакую чемоданы. Берегитесь куколки!

АЛЕКСАНДР

К статье "И тут Остапа понесло", август 2015

Друзья. Мойте руки перед едой! Вот рецепт здоровья! И не только в летнюю пору!

K.ROURKE

К статье "Пратт юрского периода", август 2015

Интересно, не знал, что есть "половинный" Ironman.

МЕРЕЙ

Автор письма месяца в ноябре получит бритву Philips серии 7000



Отражение ваших возможностей



НОВЫЙ FORD FOCUS от 599 000 руб.*

➤ С системой активной помощи при парковке

С новым Ford Focus нет ничего невозможного! Теперь вам не придется испытывать сложности при парковке: просто доверьтесь Ford Focus – и он самостоятельно найдет место и поможет припарковаться даже на ограниченном пространстве. Благодаря этой и другим современным технологиям, которыми оснащен новый Ford Focus, возможностей становится больше.

5,9% на 3 года по программе FORD CREDIT!*

* Цена действительна для автомобиля Ford Focus в комплектации Ambiente (Амбиенте) 1,6 л (85 л.с.), МКП до 30.09.2015 на территории РФ при условии получения максимального бонуса в размере 111 000 руб. по программе «Бонус за Трейд-Ин» (при сдаче любого автомобиля Ford). Цены на автомобили других комплектаций, а также их наличие уточняйте у официальных дилеров Ford. Подробности – на www.ford.ru.

** Предложение действительно для автомобиля Ford Focus (далее – а/м) 2015 года производства, стоимостью не более 1 000 000 руб., при его приобретении по программе «Ford Credit (Форд Кредит): Лайт/Особое предложение», действующей до 30.09.2015 и реализуемой банком-партнером «Сетелем Банк» ООО (Лицензии Банка России № 2168 (бессрочные)) на следующих условиях: срок кредита – 36 месяцев, первоначальный взнос – от 40% до 90% стоимости а/м, процентная ставка банка с учетом государственной субсидии – 11,17%, ставка по Программе Ford Credit – 5,9% (ставка маркетинговой программы ООО «Форд Соллерс Холдинг», по условиям которой Покупателю предоставляется такая специальная цена на а/м, что расходы на его приобретение по данной программе сопоставимы с расходами по кредиту по ставке банка-партнера), пакет документов – полный (тип программы «Классика»), КАСКО – обязательно. Погашение кредита – ежемесячно. Обеспечение по кредиту – залог приобретаемого а/м. Указанное предложение не является публичной офертой по смыслу ГК РФ. Подробности – на www.ford.ru.



Go Further

Н

**НА ДЕТСКОЙ
ПЛОЩАДКЕ ТРОЕ:**
девочка, мужчи-
на и смартфон.

“Папа, можно
я поглажу собачку?” — “Угу”. —
“Она кусается?” — “Угу”. — “Ну
я тогда только посмотрю”. —
“Угу... Тая, ты куда? Кто тебе раз-
решал? Какая собачка?!”

Когда наш старший увлекся
супергероями, я обнаружил
в себе суперспособность: мыс-
ленно отключать звук. Он бол-
тал, я решал свои задачи — все
было довольно. Но однажды
я прислушался и вдруг понял,
что совершаю большую ошибку.
Дети — не только источник бес-
полезного шума, но еще и точ-
ный индикатор твоего состоя-
ния. Если их внимательно слу-
шать, можно стать лучше, умнее
и голубоглазее. Системно это вы-
ражается в четырех эффектах.

Первый — эффект зеркала. То,
как мы себя видим, и то, как нас
видят окружающие, — карти-
ны разные настолько, насколько
“Черный квадрат” можно
сравнить с “Купанием красного
коня”. Ты можешь казаться себе
волевым начальником, а под-
чиненные будут называть тебя
злостным импотентом. Врожденная боязливость и чув-
ство такта не позволяют взрос-
лым говорить друг другу правду
в глаза. Другое дело — дети. Как-
то у среднего ребенка появилась
новая игра — вбегает в комнату
с крайне придурковатым лицом
и верещит: “Это что это тут такое?
Э, а! Что это тут? Вы это тут да-
вайте уже!” Уморительно смеш-
но — обычно он так изображает
кого-то из мультфильмов. “Кого
показываешь?” — спрашиваю.
“Папу, — отвечает ребенок. —
Папа ругается”. И можно было
бы сказать, что это не я, но себя-
то не обманешь.

Второй эффект — эффект бу-
меранга. Взрослые люди гово-
рят друг другу очень много ни-
чего не значащих слов: да ты та-
лант, прекрасно выглядишь, бу-
дешь у нас на Колыме... Ну все же



понимают, что это пустое! На са-
мом деле не все — отсюда обиды,
недоразумения, испачканная
карма. Сын любит манную кашу
и ненавидит омлет. Увы, в жиз-
ни эти субстанции чередуются
(СанПиН 2.4.1.3049-13). В среднем,
на три каши в неделю приходит-
ся два омлета. Не знаю, зачем
я жаловался, что, увы и ах, в дет-
ском саду не кормят пап. Гово-
рил на прощанье: “Съешь там все
за себя и за меня”. Что-то вроде
“будь молодцом”. Неделю назад
приходим в сад, а там — омлет.
Гадкий, с корочкой. И ребенок
говорит: “Папа, я же не люблю
омлет”. — “Ну, — отвечаю, — и?” —
“Можно, я за тебя омлет съем,
а за себя — не буду?” И вот уже
неделю я стараюсь вообще не
произносить дежурных фраз.

Третий — эффект домино:
то, как старший разговаривает
с младшим, — это то, как ты раз-
говариваешь со старшим. Наш
старший, подросток, приставлен
к младшим гувернером. Перс-
пектива возиться с малышами

его не очень радует. “Давай по-
играем!” — требуют братья.

“Угу”, — отвечает он, не отрыва-
ясь от книжки. “Ну давай поиг-
раем!” — “Подождите пять ми-
нут”. — “Ты обещал пять минут
назад!” — “Да, — отвечает стар-
ший, перелистывая страницу, —
но изменились обстоятельства.
Вы же видите, я занят важным
делом. Не будьте эгоистами”.

Я слушаю, и червоточина глохнет
мое сердце. Сколько раз я обе-
щал ему сыграть в шахматы?
Наконец, эффект присутст-
вия. Функция добросовестно-
го родителя предполагает проч-
ную душевную связь не толь-
ко со своим чадушкой, но и со
всем его бесполовым поколе-
нием. Это — залог не просто до-
верительных отношений, а еще
и сосуществования в одной сре-
де. Как только ты перестанешь
следить за проблемами (Свин-
ки Пеппы, начнешь спрашивать,
что такое косплей и дарк-элект-
ро, моментально перейдешь
в разряд стариков-диплодов.



КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Воскресный папа — дело зна-
комое. А сколько времени
в будние дни посвящают
своим детям мужчины? (Ты,
кстати, сам из какой группы?)

8%	МЕНЕЕ ПОЛУЧАСА В ДЕНЬ
9%	ОТ ПОЛУЧАСА ДО ЧАСА В ДЕНЬ
24%	ОТ ОДНОГО ДО ДВУХ ЧАСОВ В ДЕНЬ
25%	ОТ ДВУХ ДО ТРЕХ ЧАСОВ В ДЕНЬ
10%	ОТ ТРЕХ ДО ЧЕТЫРЕХ ЧАСОВ В ДЕНЬ
14%	ЧЕТЫРЕ ЧАСА И БОЛЕЕ В ДЕНЬ
10%	НИСКОЛЬКО
2%	ЗАТРУДНЯЮТСЯ ОТВЕТИТЬ

Меньше всего времени со
своими детьми проводят
мужчины в возрасте 31–45 лет
с доходом свыше 20 000 руб-
лей, живущие в городах-
миллионниках. Почему? По-
тому что “много работают”.
В целом же 46% родителей
проводят с детьми столько
времени, сколько хотелось
бы, 42% — меньше, чем хо-
телось бы, 9% (очевидно, са-
мые честные респонденты) —
больше, чем хотелось бы.
По данным фонда “Общест-
венное мнение”.

Не теряй связь со временем —
и тебе будет проще понимать
потомков. Для этого не обяза-
тельно учить матчасть, доста-
точно просто не уходить в ре-
жим сна, когда звучат незна-
комые слова. Да, это непросто.
По собственному опыту скажу:
слушать в пятый раз историю
Imagine Dragons — это как стоять
в очереди к банкомату, когда
впереди тебя пять старушек. Хо-
чется побыстрее, а никак.

Но оно того стоит.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН



real watches **for** real people*

Oris Aquis Depth Gauge**

Уникальные часы в дайверской коллекции ORIS – это компактный высококлассный инструмент измерения глубины и времени погружения. Отверстие в сапфировом стекле у метки «12 часов» позволяет воде войти внутрь канала, при этом граница, разделяющая воздух и воду, будет двигаться при погружении вдоль желтой шкалы глубины.

Автоматический механизм, многокомпонентный стальной корпус (46 мм) с черным DLC-покрытием, заводная головка на резьбе с дополнительной защитой, вращающийся вольфрамовый безель, стрелки и метки покрыты составом Super-LumiNova®, сапфировое стекло с двухсторонним просветляющим покрытием, водонепроницаемость 500 м/50 ATM.

Монобутик ORIS в ТРК АТРИУМ, г. Москва, +7 (495) 204 1906

Единый справочный телефон: +7 (495) 989 1054. Информация об официальных точках продаж: www.oris.ch

ORIS
Swiss Made Watches
Since  1904***

Ольга Капранова



ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД

РОДИЛАСЬ: 06.12.1987

РОСТ: 175 CM

ВЕС: 55 КГ

ПОБЕДЫ: 10-КРАТНАЯ
ЧЕМПИОНКА МИРА В КОМАНД-
НЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ,
МНОГОБОРЬЕ И ОТДЕЛЬНЫХ
ВИДАХ (2003, 2005,
2007, 2009), СЕРЕБРЯНАЯ
ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТА
МИРА В УПРАЖНЕНИЯХ СО
СКАКАЛКОЙ (2007), БРОНЗОВАЯ
ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТА
МИРА В МНОГОБОРЬЕ (2007),
4-КРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА
ЕВРОПЫ В КОМАНДНЫХ
ВЫСТУПЛЕНИЯХ И ОТДЕЛЬНЫХ
ВИДАХ (2005, 2007, 2009),
3-КРАТНАЯ СЕРЕБРЯНАЯ
ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТА
ЕВРОПЫ В УПРАЖНЕНИЯХ
С БУЛАВОЙ И СКАКАЛКОЙ (2005,
2007), 2-КРАТНАЯ БРОНЗОВАЯ
ПРИЗЕРКА ЧЕМПИОНАТА
ЕВРОПЫ В МНОГОБОРЬЕ
И УПРАЖНЕНИЯХ СО
СКАКАЛКОЙ (2007, 2008)

1 У тебя есть самый любимый предмет в гимнастике?

Мой самый любимый — обруч, с ним у меня всегда все получалось, а вот с лентой часто были проблемы. Она, конечно, самая красивая из всех предметов, с которыми мы работаем, но все же шесть метров непослушной шелковой ткани укротить непросто.

2 Ты их только на тренировках укрощала или как-то еще задобрить пыталась?

Пыталась. Если студенты в ночь перед экзаменом под подушку кладут конспекты, то гимнастки перед соревнованиями прячут под подушку предметы, с которыми предстоит выступить.

3 Кстати, о предметах. В школе, наверное, по физкультуре всегда пятерки были?

Как ни странно, по физкультуре у меня всегда была тройка — я очень плохо бегала.

4 У гимнасток, как известно, очень суровый режим. Сколько раз за карьеру тебе хотелось бросить спорт?

Я очень эмоциональный человек, так что после каждой серьезной неудачи возникало желание уйти из спорта.

5 Какие советы ты могла бы дать тем, кто отдает детей в художественную гимнастику?

Родители не должны воспитывать "олимпийскую чемпионку". Не нужно вешать на свое чадо груз ответственности, неподъемный для детских плечиков. Сколько судеб ломается из-за этого! Пусть ребенок просто занимается спортом в свое удовольствие. Спорт вполне может сделать счастливым.

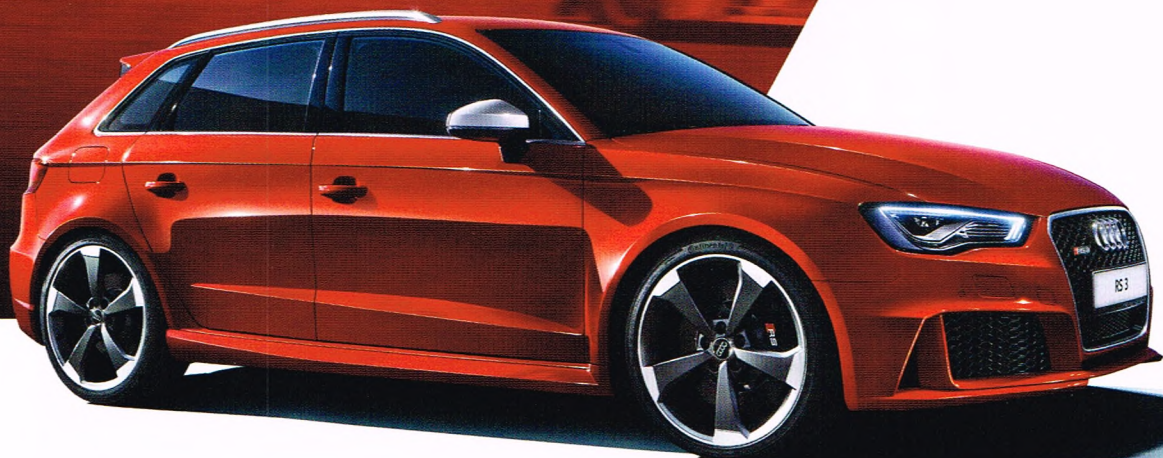


Audi Sport

RS 3, 2, 1 – старт!

Начните гонку с быстрого старта. Новый Audi RS 3 Sportback с 5-цилиндровым двигателем TFSI® разгоняется до 100 км/ч за 4,3 с. Рожден на треке. Создан для города.

Реклама



Ауди Центр Север

Ленинградское шоссе, 63Б
(495) 785 27 27
www.audi-sever.ru



Иногда во время силовой тренировки или пробежки во рту появляется привкус крови. Стоит ли беспокоиться из-за этого?

ДАНИЛА



ДЖЕРАЛД ЗАВОРСКИ, ПУЛЬМОНОЛОГ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА ДЖОРДЖИИ (США)

Согласен, ощущение странное, но не такое уж необычное — особенно в прохладное время года. Свежий воздух (пусть даже от кондиционера) раздражает и слегка травмирует слизистую оболочку у тебя в носу и в гортани — вот и первая причина. Кроме того, серьезная физическая нагрузка оборачивается серьезной нагрузкой на легкие, в результате чего в легочные альвеолы могут просачиваться клеточные элементы крови, которые ты затем выдыхаешь. Расслабься: один из шести бегунов тренируется со вкусом крови на языке. Раздражает — не бегай на холоде. А вот если ты вдобавок кашляешь и сплевываешь кровь, непременно покажись врачу.



ФИЛЬМ РИДЛИ СКОТТА

ВЕРНИТЕ

ЕГО

ДОМОЙ

МЭТТ ДЭЙМОН

МАРСИАНИН

В КИНО С 8 ОКТЯБРЯ В 3D

16+

THE MARTIAN © 2015 Twentieth Century Fox Film Corporation. All Rights Reserved

TheMartian.hamiltonwatch.com

#TIMEMATTERS

HAMILTON

ВРЕМЯ ОБРЕТАЕТ ФОРМУ С 1892 ГОДА



BeLOWZERO
AUTOMATIC SWISS MADE*

ТЦ Европейский · 2 этаж · тел.: (495) 743-45-90
Часовой бутик «SWISS MADE» · ТРЦ Метрополис · 2 этаж · тел.: (963) 633-19-53
Часовой бутик «Conquest» · ТЦ «Никольская Плаза» · тел.: (495) 663-93-01
Салон часов «Флагман» · ул. Новый Арбат, д. 13 · тел.: (495) 532-52-19

www.hourpassion.com

Начал бегать по утрам (у меня скоро сдача бега при поступлении на работу), после недели тренировок стали болеть суставы стоп. Врач после всех анализов даже диагноз не смогла поставить, просто выписала какие-то таблетки и мази, от которых только временное улучшение. Пробовал возобновить тренировки, но суставы болят. Что делать? Через неделю уже поступать.

СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ



АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ
КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО
ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

Вероятнее всего, это проблема нетренированной стопы. В результате у тебя болят связки, голеностопный сустав и мелкие суставы стопы. При обследовании никакой патологии быть не должно, и диагноз никакой врач не поставит. Необходимы грамотные дозированные нагрузки, правильная беговая обувь, мягкие подпяточники и использование полужестких ортезов на голеностопный сустав. А мази и таблетки просто притупят боль от неожиданных для организма тренировок. Кстати, можешь попробовать заменить лекарства кубиком льда — протирай им проблемное место два-три раза в день.

Почему у бодибилдеров так сильно выпирают животы? Жира ведь у них совсем нет. Это все результаты натуживания? И может ли знаменитое упражнение "вакуум" как-то повлиять на поперечную мышцу живота и исправить ситуацию?

SASHA M



ДМИТРИЙ СМИРНОВ, ФИТНЕС-
РЕДАКТОР MEN'S HEALTH

С подобным явлением сталкиваются далеко не все бодибилдеры, выпирающий живот — в основном удел супертяжелых. У атлетов из более легких категорий животов почти не видно. А в целом, независимо от категории, выпирающий живот — это результат:

1. не самой удачной генетики,
 2. плохого контроля за животом во время позирования,
 3. силового характера тренировок.
- Упражнение "вакуум" действительно может помочь научиться лучше контролировать область живота. Но в расслабленном состоянии или после обильного приема пищи он все равно может выпирать — дела-

▶ "НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"



Как только речь заходит о благотворительности, я прям бешусь: с какой стати я должен кому-то что-то жертвовать? А меня обвиняют в скупости и бессердечии. Кто неправ: я или они?

МАРК



СТЕФАНО ДЕЛЛАВИНЯ,
ПРОФЕССОР ЭКОНОМИКИ
И УПРАВЛЕНИЯ КАЛИФОРНИЙСКОГО УНИВЕРСИТЕТА В БЕРКЛИ (США)

Ты, скорее всего, не Рокфеллер, и твое раздражение понятно. Особенно в случае т.н. публичной благотворительности. Когда речь заходит о сборе денег "на помощь тому-то и затем-то", человек испытывает серьезное социальное давление и оказывается в неловкой ситуации: на виду у всех непросто отказать некоему "Пете, 4 годика". Был проведен такой эксперимент. Регулярно участвующим в благотворительности людям во время очередной благотворительной кампании не нужно было лично общаться со сборщиком пожертвований — и 25% не ссудили ни копейки. Так что в следующий раз, когда у тебя будут вымаливать хоть сколько-нибудь на что бы то ни было, вспомни о том, как ты жертвовал деньги в последний раз, улыбнись своей щедрости и уверенно откажи. И не кори себя: помимо тебя наберется толпа тех, кому чувство вины не позволит остаться в стороне.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

ешь ты "вакуум" или нет. Ведь узкая талия у очень мускулистых людей бывает лишь на сцене или во время фотосессии... Суровая правда жизни.



Почему осенью я обычно подхватываю простуду чаще, чем моя девушка? Живем-то вроде вместе, в одних условиях.

ИГНАТ



САБРА КЛЕЙН,
МОЛЕКУЛЯРНЫЙ
МИКРОБИОЛОГ

И ИММУНОЛОГ ИЗ УНИВЕРСИТЕТА
ДЖОНСА ХОПКИНСА (США)

Вини тестостерон. Хотя его и называют "мужским" гормоном, именно из-за него у тебя слабоватая защита от инфекций и вирусов. Типичный сценарий: враг проникает в организм, иммунная система дает команду вырабатывать антитела. У женщин так все и происходит, у мужчин же — согласно проведенным исследованиям — высокий уровень тестостерона может "перехватить" эту команду, парализуя своевременную контратаку (не будем вдаваться в подробности, просто знай, что это так). Также есть и генетическое объяснение того факта, что ты чаще болеешь. Многие гены, которыми определяется наша иммунная реакция на вирусы, содержатся в X-хромосоме. Как ты знаешь, у женщин их две, а у мужчин — одна. Поэтому, как предполагают ученые, у женщин иммунная система условно вдвое крепче.



SWISS MILITARY HANOWA



Коллекция ACE CHRONO

Реф. 6-5251.33.001
Нержавеющая сталь
Сапфировое стекло
Водонепроницаемость 10 ATM
Сделано в Швейцарии

www.swissmilitary.ch



LPI

LPI-RUS - эксклюзивный дистрибьютор.

С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpinus.ru

Женская логика

С АРИНОЙ
ВИНТОВКИНОЙ



Переехал в Нью-Йорк, уровень английского у меня не очень хороший, возникают сложности при знакомствах. На родном языке я мог проявить остроумие. А здесь даже представить сложно, насколько тупым я кажусь девушкам. Есть шансы-то?

РОМАН

Честно сказать, я не разделяю твоего пессимизма. Во-первых, важность подвешенности языка слегка переоценена. Да, существует отдельная категория девушек — условно назовем их гуманитариями, — у которых есть пунктик по поводу чистоты и богатства речи. Но, помимо журналисток, копирайтеров, филологов и прочих преподавателей литературы, есть масса других особей женского пола, чья работа не связана с языком и текстом и кто может простить и скудный вокабуляр, и примитивный юмор, и обычное косноязычие. При этом не забывай: нам, женщинам, обычно нравится тот, кому нравимся мы. Во-вторых, тусовка экспатов в Нью-Йорке достаточно обширна, поэтому я бы на твоём месте сконцентрировалась на знойных итальянках, доминиканках, миниатюрных китайяночках и т.д. Короче, на девушках, у которых есть аналогичная проблема языкового барьера.

Мне 23 года, а я никогда даже не целовался. Познакомился с прекрасной девушкой, дальше поцелуя в губы дело не доходит — из-за моего жуткого страха облажаться. Стоит ли сказать ей, что я еще ни разу не целовался, или нужно перебороть страх

и учиться, так сказать, в бою?

ALEX

Дружичек, не выращивай из мухи велоцираптора! Ни одна девушка не в состоянии вычислить, какой по счету раз — первый или пятый — парень целуется. А значит, нечего опасаться, что тебя уличат в тотальной неиспорченности. Признаться в этом я бы

тебе тоже не рекомендовала. Просто в очередной раз, когда будешь прикладываться к ее губам, удержишь чуть на подольше, и пусть в движениях твоего рта ощущается легонький такой нажим. Если девушка в принципе настроена с тобой поцеловаться, ее губы чуть приоткроются — и, помани мое слово, в этот момент ты поймешь, что

всегда знал, что именно и как нужно делать. Главное, не совершай типичной ошибки неофита — не пытайся дотянуться языком до ее гланд.

Девять месяцев я встречался с девушкой, которую любил. Старался любую свободную минуту провести с ней. В ответ же — лишь редкие поцелуи. И вот мы расстались с формулировкой: «Не хочу тратить твое время, чтобы однажды все равно уйти». Почему она так поступила?

ОЛЕГ

Прости, не скажу. Потому что не вижу в этом никакого смысла. Люди, которым прилетает по лбу кирпичом с крыши, тоже, бывает, мучаются вопросами: «Почему я, почему именно мне так не повезло!» При этом кирпич — равно как и неразделенная любовь — выбирает жертву вслепую. Если все было так, как ты описываешь, то никакой вины за тобой нет, даже не колай. На будущее сделай себе зарубочку: если не чувствуешь ответного движения со стороны девушки в первые пару месяцев, то не почувствуешь и на девятый.



Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Витовкиной mhealth.ru/advice/sex/

РАЗГОВОРНИК

В этой маленькой колонке мы делаем большое дело — ведем женско-мужской разговорник. Когда в ее речи будут проскальзывать совсем невнятные слова, знай, что она, скорее всего, рассуждает о парфюмерии и о том, из чего делаются духи.

ГЕСПЕРИДЫ

Не древнегреческие нимфы, а любящие цитрусовые ноты в ее парфюме.

МУСКУС

Закрепитель ароматической композиции духов. Бывает животного и растительного происхождения.



ЦИВЕТТА

Хищное млекопитающее из Африки или Азии. Вырабатываемый им секрет используется в парфюмерии. Дико дорог.

ВЕТИВЕР

Запавшее растение, источник ветиверного масла. Придает парфюму лесной расслабляющий дух.

Marc O'Polo



СЛЕДУЙ СВОЕЙ ПРИРОДЕ
ДЖОШ ХАРТНЕТТ

МАГАЗИНЫ MARC O'POLO

Москва: ТЦ «Неглинная Плаза», ТРК «Атриум»,
ТЦ «Метрополис», МТРЦ «АФИМОЛЛ Сити»,

ТЦ «Капитолий Вернадского»,

Санкт-Петербург: ТРЦ «Галерея», ТРК «Гранд Каньон»

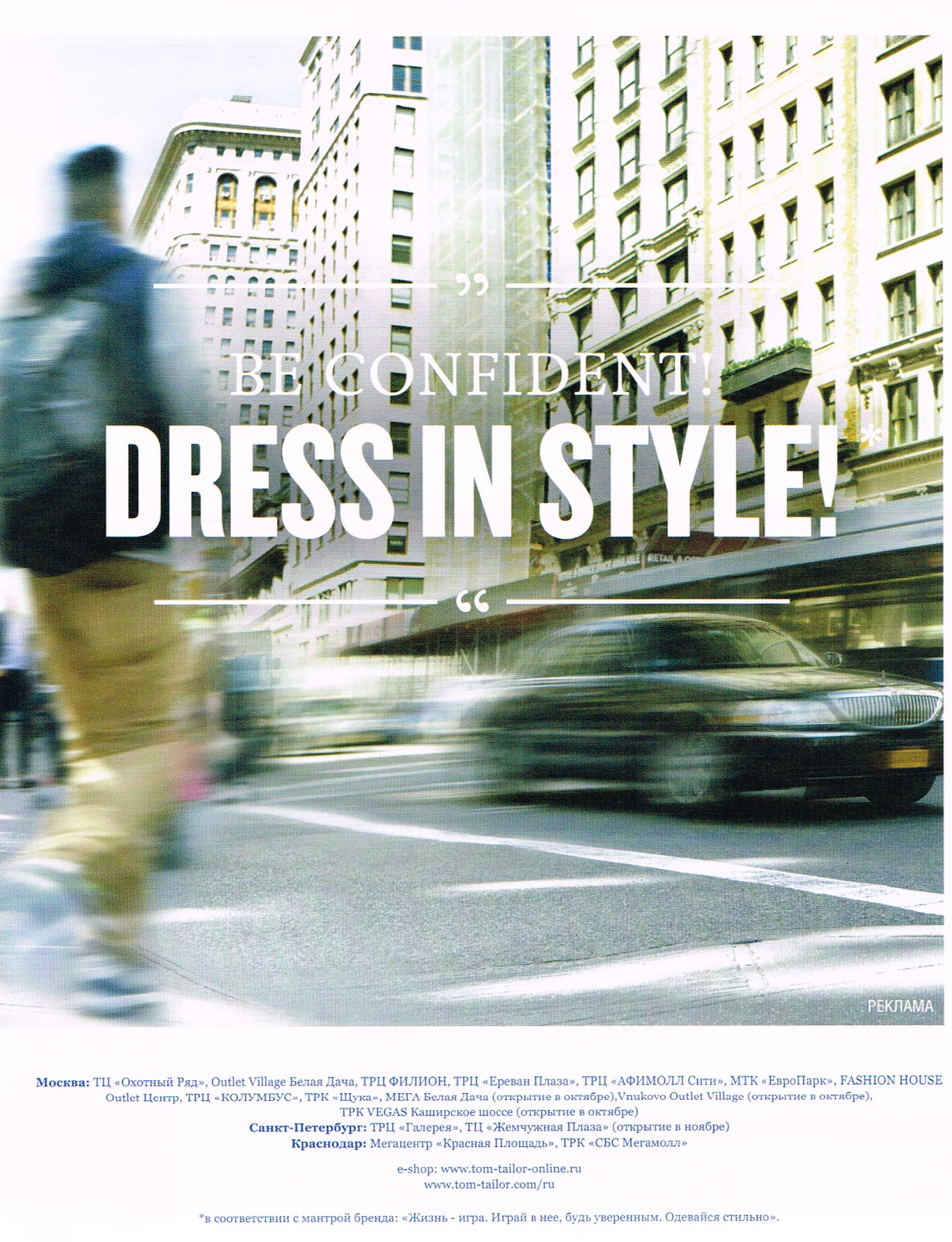
Екатеринбург: ТЦ «ЕВРОПА», ТРЦ «Гринвич»

Все адреса магазинов в России на
www.lvbco.ru/marc-o-polo



TOM TAILOR

EST. 1962



”

BE CONFIDENT!

“

DRESS IN STYLE!

РЕКЛАМА

Москва: ТЦ «Охотный Ряд», Outlet Village Белая Дача, ТРЦ ФИЛИОН, ТРЦ «Ереван Плаза», ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити», МТК «ЕвроПарк», FASHION HOUSE Outlet Центр, ТРЦ «КОЛУМБУС», ТРК «Шука», МЕГА Белая Дача (открытие в октябре), Vnukovo Outlet Village (открытие в октябре), ТРК VEGAS Каширское шоссе (открытие в октябре)

Санкт-Петербург: ТРЦ «Галерея», ТЦ «Жемчужная Плаза» (открытие в ноябре)

Краснодар: Мегацентр «Красная Площадь», ТРК «СБС Мегамолл»

e-shop: www.tom-tailor-online.ru
www.tom-tailor.com/ru

*в соответствии с мантрой бренда: «Жизнь - игра. Играй в нее, будь уверенным. Одевайся стильно».



ПАЛЬЧИКИ ОБЛИЖЕТ

Через публикации про удивительные отличия женщин от мужчин докатилась до темы еды. Есть ли научная база под стереотипом о том, что девушкам подавай шоколадку, а мужикам — макароны по-флотски?

1

ДАВНИЕ ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТИ

Мужу нужно мясо, и его тарелка намного чаще бывает украшена рулькой, жарким, бургером или цыпленком табака. Это понятно и объяснимо: во-первых, нам просто нужно больше белка; кроме того, с незапамятных времен мясо было для самца-охотника наградой за проделанную работу.

А вот другой привет из того же далекого прошлого не так очевиден. Исследователи утверждают, что женщины намного чувствительнее к горькой еде, и выработалось это качество во времена первобытного собирательства (горькая ягода = ядовитая ягода, и надо быть начеку). Именно поэтому дамы обычно воротят нос от водки и вообще от крепкого алкоголя, предпочитают сладенькие коктейльчики, где горечь забита вихрем диковинных вкусов.

Источники: EurekAlert.org, IntechOpen.com, National Center for Biotechnology Information, Telegraph.co.uk

2

СКОРОСТЬ ПОГЛОЩЕНИЯ

Мир делится на тех, кто удивляется, как быстро все вокруг едят, и тех, кто недоумевает: "Как можно так долго есть!" Так вот, вторая группа — это мы, мужчины, и южнокорейские ученые подвели под этот факт научную базу. Для этого пришлось подключить электроды к мужским и женским челюстям и дать участникам эксперимента по 150 г вареного риса. Приборы фиксировали все: активность мышц, размер отправляемого в рот объема пищи, количество проглатываемой за минуту еды, силу жевания, количество жевательных движений на одну отправленную в рот порцию риса и общую продолжительность приема пищи. Как и следовало ожидать, мужчины в среднем пихают в рот больше и жуют мощнее. Немного неожиданным оказался тот факт, что все без исключения девушки дольше жуют то, что положили в рот: так, согласно полученным данным, мужчины тратят два жевательных движения на грамм риса, в то время как женщины — три. Вот и получается, что мужская трапеза — при равных объемах, скажем, сосисок — оказывается на треть короче.

3

ОДНО РАССТРОЙСТВО ЗА ДРУГИМ

В большинстве исследований на тему гендерных различий в пищевых привычках сообщается, что женщины чаще заботятся о том, чтобы их рацион был продуманным и здоровым: они едят стабильно больше фруктов и овощей, яиц и йогуртов, орехов и ягод. Для среднего мужчины прием пищи — прежде всего необходимое механическое действие, "заправка" организма энергией. Разговоры о здоровом питании их отпугивают, вызывают скепсис. Ничего нового в этом вроде бы нет, но вот слушай дальше. Из-за такого увлеченного отношения к пропитанию женщины чаще (иногда намного) сталкиваются с расстройствами пищевого поведения. Вот данные одного из исследований:

ПРОБЛЕМА	Ж, %	М, %
РЕГУЛЯРНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ	18	26
ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ НАД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПИЩИ	30	20
ПОСТОЯННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЕДЕ	10	8
ПСИХОГЕННАЯ РВОТА	4	1,5
ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ПРИЕМА ПИЩИ	6	4



ТЕ ЖЕ ЯЙЦА, ТОЛЬКО БЫСТРО

Начиная с этого номера, мы будем рассказывать тебе, сколько всего интересного, вкусного — а главное, здорового! — ты можешь приготовить в микроволновке (но почему-то не делаешь этого). Начнем, разумеется, с завтрака.



ЛОВКО В МИКРОВОЛНОВКЕ

У нас нет предрассудков: микроволновая печь — прежде всего способ сэкономить время на кухне, главный друг холостяка. Но... в умелых руках даже ложки становятся крутым ударным музыкальным инструментом. Именно эту мысль мы и попытаемся донести до тебя, публикуя рецепты вкусных и полезных блюд из микроволновки. А если в твоей голове вдруг еще живы сомнения по поводу полезности такой еды, напомним тебе официальное заявление Всемирной организации здравоохранения: "Пища, приготовленная в микроволновой печи, так же безопасна, как пища, приготовленная в духовом шкафу". Главное — следить, чтобы прибор был чист, исправен, и не хвататься голыми руками за посуду, в которой только что разогрел еду.

СУЩЕСТВУЕТ ОГРОМНОЕ МНОЖЕСТВО СПОСОБОВ ПРИГОТОВИТЬ ЯЙЦО ПАШОТ — И ВСЕ ОНИ, КАК ОДИН, ТРУДОЕМКИЕ. НО С МИКРОВОЛНОВКОЙ — СОВСЕМ ДРУГОЕ ДЕЛО! УЧИМСЯ.

1

Возьми небольшую миску или пиалу, сантиметров 10–12 в диаметре. Налей туда полстакана холодной воды.

2

Аккуратно разбей яйцо в другую миску, а оттуда — снова максимально аккуратно — перелей его в воду.

3

Отправляй миску с плавающим в воде яйцом в микроволновку, включая примерно на 80% мощности и ставь таймер на 50 секунд.

4

Открывай микроволновку, вилкой или шумовкой доставай яйцо из воды — готово.

КАК ПОДАВАТЬ:

ВАРИАНТ А Поджарь пару тостов, на них выложи пару яиц, слегка посоли и посыпь черным перцем, лучше — свежемолотым.

ВАРИАНТ Б Накроши в тарелку всякой зелени и зеленых овощей (огурец, кабачок, горошек, перец), заправь оливковым маслом, водрузи сверху пашот, посоли-попереши. Вкус зеленых овощей отлично сочетается с яйцом.

ВАРИАНТ В Приготовь яйца бенедикт. На каждый тост или половинку обжаренной булочки положи ломтик лосося и яйцо пашот. Вместо майонеза — для большей физкультурности блюда — полей его смесью сладкой горчицы, меда и оливкового масла.

P.S.

ПЕРВЫЕ МИКРОВОЛНОВЫЕ ПЕЧИ ПРЕДНАЗНАЧАЛИСЬ НЕ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, А ТОЛЬКО ДЛЯ РАЗМОРАЖИВАНИЯ ЕДЫ



ОЧАРОВАНИЕ НЕПОДВЛАСТНОЕ ВРЕМЕНИ

Красота. Очарование. На все времена.

Новая коллекция Gorenje Infinity представляет полную линейку высококлассной бытовой техники, которую отличают узнаваемый дизайн и передовые технологии управления и использования.

В приборах глянцевого черного цвета и изысканного цвета слоновой кости элегантно соединяются ностальгические элементы декора и современный дизайн, который облекает технологически сложные устройства в форму, над которой не властно время.

Сила искусства

Мы с детства привыкли видеть, как герои кино за считанные минуты экранного времени доводят себя до верха физического совершенства. Пришло время проверить кинотренировки на реалистичность и эффективность.

“РОККИ”

Наматывание кругов по району вряд ли усилит твой удар. Лучше выполни цикл этих упражнений (каждое в течение 30 секунд, одно за другим, без отдыха): прыжки ноги вместе/ноги врозь с хлопками над головой; шаги альпиниста; прыжки из приседа; отжимания; упражнение “конькобежец”; боковая планка (15 секунд на каждую сторону). Потом — отдых 2 минуты. Это был 1 круг, нужно сделать от 3 до 5.

“ФОРРЕСТ ГАМП”

Собрался на трехгодовую трансконтинентальную пробежку? Заявка серьезная, но помни: если ты начинающий бегун-любитель и хочешь со временем покорять марафонские дистанции, то вырабатывая выносливость. Причем медленно. Допустим, ты мечтаешь пробегать за раз 10 км. Начни с дистанции 5 км 3 раза в неделю. Когда она будет даваться легко, увеличь длину забега на 10%. Иди к цели мелкими шажками.

“ЛЕГО. ФИЛЬМ”

Даже шесть прыжков (ноги вместе/ноги врозь, с поднятием рук над головой) — не такая уж микроразрядка. Все дело в весе: чтобы почувствовать результат, ты должен быть побольше лего-человечка. И вот тебе еще один фитнес-подгон для разнообразия: беги трусцой 2 минуты, затем 20 секунд так быстро, как сможешь, отдохни 2 минуты. Это был 1 сет, а нужно сделать 3 штуки. По завершении 3 минуты отдыхай.

“ЭВОЛЮЦИЯ БОРНА”

Просто носиться по дикой пересеченной местности — все-таки не лучший способ прокачать свою силу и выносливость. В этом смысле трасса с искусственными препятствиями (какие бывают, например, на Men's Health Urbanathlon) куда эффективнее: добавляются стенки, канаты и прочие неудобства. А чтобы подготовиться к нашей следующей гонке, совмести советы из “Солдата Джайна” и “Форреста Гампа”.

“ПАРЕНЬ-КАРАТИСТ”

Когда ты отдраиваешь по четыре драундлета в день (как это делал герой фильма 1984 года), ты, конечно, изрядно нагружаешь плечи и кор (притом что в среднем добротная чистка авто отнимает час времени и 500 ккал). Но у тебя же не четыре машины, которые ты ежедневно должен доводить до блеска своими силами. Поэтому даже обычная тренировка с собственным весом будет для тебя эффективнее.

“МАСКА ЗОРРО”

Метаться по крышам города, уносить ноги от цепных псов оголтелого диктатора, — это, к счастью, пока еще не наша с тобой реальность. Но хорошо потренироваться имеет смысл даже в целях улучшения общей физической подготовки. Учиться далеко прыгать, делать осмысленные сальто и мягко приземляться лучше под присмотром профессионалов. Благо школу паркура можно найти и в столице, и в регионах.

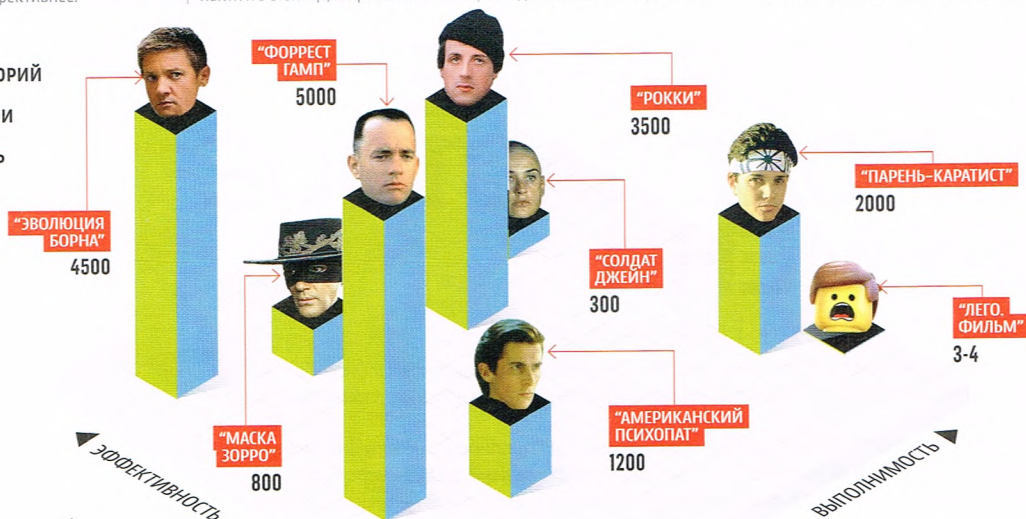
“СОЛДАТ ДЖЕЙН”

Подтягиваться сколько сможешь, а потом снова и снова — скучновато и как-то бесцельно. Делай лесенку. 1 раз подтянулся — отдыхай 30 секунд. 2 раза — отдыхай 30 секунд. 3 раза — отдыхай. Когда дойдешь до верхней ступеньки (10 раз подтянулся, а 11 уже не смог), спускайся вниз: 9 раз — отдых 30 секунд, 8 раз — отдых 30 секунд. И так до единички. Лесенку хорошо делать на спор с подготовленными друзьями.

“АМЕРИКАНСКИЙ ПСИХОПАТ”

Прыгая через скакалочку и делая бесконечные скручивания на пресс, ты вряд ли придешь в форму “психопата” Кристиана Бейла. Для того чтобы выглядеть атлетом и щеголять кубиками, нужен комплексный подход. И в этом смысле полезной будет, например, разработанная бойцом ММА тренировка, благодаря которой набрали необходимую форму актеры свежего российского фильма “Воин” (ищи на стр. 126).

СКОЛЬКО
КИЛОКАЛОРИЙ
СЖИГАЮТ
КИНОГЕРОИ
ЗА ОДИН
КИНОДЕНЬ





PERFORM YOUR LIFE*



Москва: ТРК «Европейский», ТЦ МЕГА Белая
Дача, ТЦ «Капитолий Вернадского», МТРЦ, ТП «Отрада»
Санкт-Петербург: ТРЦ «Галерея»
Екатеринбург: ТРЦ «Гринвич»

WWW.LVBCO.RU/LEECOOPER

ПОЛУЧАЕМ ПО ЗУБАМ

Уверены, что ты выбираешь зубную пасту по двум параметрам: цена и упаковка. Ну, может, еще ведешься на громкие слова вроде “волшебное отбеливание” или “бетонная защита зубов”. А состав не читаешь — и зря!

1 ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Если только у тебя не чувствительные зубы (диагноз ставит стоматолог), единственное, что им требуется, — это фторид (fluoride). Специалисты сообщают, что оптимальное содержание этого элемента в пасте — для защиты эмали от налета и от воздействия кислоты — 1350–1500 единиц на миллион (то есть массовая доля фторида должна, например, равняться 0,145%, или 1450 ppm). Если же у тебя во рту собрались чувствительные зубы, то ищи в составе хлорид стронция (strontium chloride) — он избавит от неприятных ощущений.

2 ОТБЕЛИВАНИЕ

Производители отлично умеют заговаривать тебе зубы насчет отбеливания, однако British Dental Journal сообщает: большая часть зубных паст в этом смысле не оправдывает ожиданий. Скорее всего, ты сможешь избавиться от небольшого потемнения на зубе, но вряд ли изменишь цвет оскала с желтого на голливудски-белый: для этого нужна тяжелая артиллерия в виде дантиста с оборудованием. В этом смысле эффективнее даже полоскать рот раствором питьевой соды после того, как выпьешь кофе, — так ты замедлишь пожелтение зубной эмали.



3 СВЕЖЕСТЬ

Если от твоего дыхания вздрагивают даже собаки, ты, возможно, пытался решить проблему специальной пастой (“свежее дыхание!”) с антибактериальным триклозаном (triclosan). Спешим сообщить: во время одного из исследований после применения такой пасты у пациентов на 22% улучшилась ситуация с гингивитом (воспаление десен, одна из возможных причин дурного запаха изо рта), а вот помогает ли она при пародонтите (другая возможная причина) — вообще неясно. Частенько плохой запах случается из-за обитающих на языке бактерий — не забывай чистить и его тоже.

4 ПЕНА ПЕННАЯ

Чаще всего паста пенится благодаря лаурилсульфату натрия (sodium lauryl sulfate, SLS) — по сути, получается та же мыльная пена, которая вымывает остатки еды из всех щелей. Однако именно SLS связывают с развитием стоматита (язв во рту) у тех, у кого повышенная чувствительность десен. С тобой случалась похожая история? Поищи пасту без лаурилсульфата натрия — и пасты будет как новенькая.

5 ХРУСТ НА ЗУБАХ

Иногда в пасте ощущается такая песочная субстанция. Это — диоксид кремния (hydrated silica), абразивный компонент, призванный бороться с зубным камнем. Но будь осторожен с упаковками, которые обещают побороть даже сильный налет на зубах. Нередко такого рода паста настолько агрессивна, что может не то что очистить, а травмировать зубную эмаль. Повторимся: изменять цвет зубов и эффективно скрывывать зубной камень лучше в кресле стоматолога, а не в ванной.

SONY

Тоньше, чем Ваш смартфон*

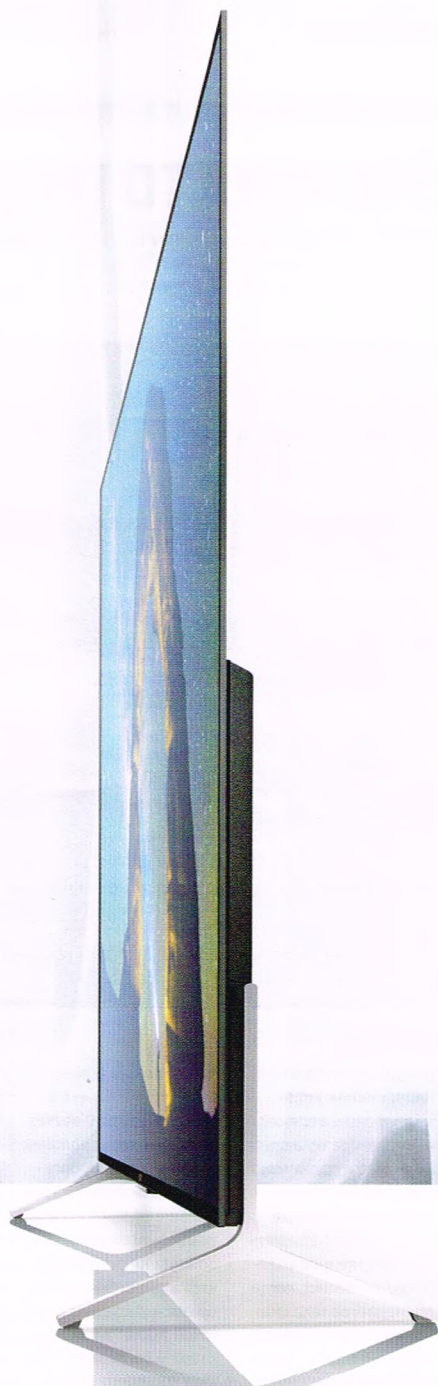
- Ультратонкий телевизор -
4,9 мм в самом тонком месте
- 4K UHD телевизор с новым
процессором X1 и превосходным
качеством изображения
- Телевизор на базе ОС Android 5.0

androidtv¹

[sony.ru / store.sony.ru](http://sony.ru/store.sony.ru)

123103, Россия, Москва, Карамышевский проезд, д.6, ОГРН 1027700342626. Sony и Bravia являются зарегистрированными товарными знаками Sony Corporation. Остальные товарные знаки являются собственностью соответствующих правообладателей. *По сравнению с толщиной смартфонов линейки Sony Xperia по состоянию на 10.08.2015. ¹ ТВ.

Реклама.



BRAVIA

Серия X9

Это просто раздевательство!

Какие бы контраргументы ты ни приводил, а мы все равно настаиваем: спать надо без одежды. Совсем. И вот тебе четыре дополнительных причины (в довесок к той, что так просто приятнее).



ПРИЧИНА 1

Ты будешь лучше спать. Напоминаем: когда ты впадаешь в спячку, температура тела слегка падает и поднимается обратно перед пробуждением. Ночные одежды могут нарушить это естественное колебание: из-за них, когда температура тела снижается, тебе становится чересчур жарко — и ты начинаешь тревожно ворочаться и метаться.

ПРИЧИНА 2

Ты улучшишь обмен веществ. В 2014-м научный журнал *Diabetes* сообщал: когда человек спит в прохладе, организм производит вдвое больше бурой жировой ткани (в отличие от белой она не откладывается в твоих боках и на животе и расходует на «отопление» тела). Спи в чем мать родила — во имя хорошего бурого жира.

ПРИЧИНА 3

Ты обезопасишь свое мужское достоинство. Урологи предупреждают, что, засыпая в трусах, ты повышаешь риск развития какой-нибудь инфекции — там же, в трусах. Нижнее белье хранит тепло и влагу, а это любимые условия размножения бактерий. Прибавь натертость или раздражение кожи — и вот уже у тебя все зудит и чешется.

ПРИЧИНА 4

Ты станешь ближе той, с кем спишь. Шведские исследователи настаивают: контакт кожа к коже (с близким человеком, естественно) усиливает выработку гормона окситоцина, который мало того что усиливает чувство близости с партнером и сексуальное влечение к нему, так еще и борется с последствиями стресса.

КАК ГОВОРИТСЯ

Есть общеизвестные слова, которые раньше были самыми обычными фамилиями. А ты об этом, возможно, и не подозреваешь.

БОЙКОТ

Чарльз Каннингем бойкот — британец, работал управляющим у ирландского землевладельца. В 1880-м, отстаивая свои права, работники отказались трудиться под его началом, а местные жители и вовсе перестали с ним разговаривать и садиться рядом в церкви.

БАТМАН

Джеймс Ватман (правильнее — Уотмен) — английский бумажный фабрикант середины XVIII века. Придумал, как изготавливать листы плотной бумаги большого формата, которые быстро стали популярны среди художников и чертежников.

СИЛУЭТ

Этьен де Силуэт — генеральный финансовый контролер во Франции при Людовике XV (XVIII век). Современники высмеивали его скупость и стремление экономить, и одна из карикатур на Силуэта, выполненная в технике теневого профиля, в итоге дала имя всем подобным изображениям.



P.S.

ЛИШЬ 5% РОССИЯН СПЯТ ПО БУДНЯМ МЕНЬШЕ 5 ЧАСОВ. В ОСНОВНОМ ЖЕ НАРОД (84%) СПИТ ПО 6–8 ЧАСОВ (ФОМ)

DERCOS

ИННОВАЦИЯ В СРЕДСТВАХ ПРОТИВ ПЕРХОТИ

Кожа головы представляет собой сложную экосистему, которая складывается более чем из 500 различных видов микроорганизмов (бактерий, грибов) и называется **микробиомом**.

Ранее предполагалось, что основная причина появления перхоти — избыточное размножение грибка Малассезия. **Клинические исследования Лабораторий VICHY впервые установили:** для предотвращения появления перхоти необходимо нормализовать баланс всего микробиома кожи головы, а не только воздействовать на грибок Малассезия. Баланс микробиома может нарушаться под влиянием внешних факторов (жесткая вода, погодные условия, плохая экология) и внутренних (стресс, снижение иммунитета, неправильное питание), которые изменяют количественное соотношение микроорганизмов на коже головы. Экспертами VICHY был разработан интенсивный шампунь-уход Dercos, который впервые **воздействует на первопричину появления перхоти** — нормализует баланс микробиома, при этом снижает размножение грибка Малассезия.

**Новый научный подход —
восстановление баланса
микробиома кожи головы!**

**Устраняет видимую перхоть
с первого применения.**



Керамид R

повышает барьерные свойства волос и их устойчивость к воздействию внешних факторов

Селен DS

эффективно снижает рост и размножение грибка Малассезия, нормализует микробиом кожи головы

МИКРОБИОМНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ



ДВЕ ФОРМУЛЫ

для нормальных
и жирных волос

для сухих волос

Салициловая кислота

мягко отшелушивает ороговевшие клетки кожи головы

Витамин E¹

естественный антиоксидант, борется с действием свободных радикалов и обладает противовоспалительными свойствами

- Устраняет 100% видимой перхоти². Предотвращает повторное появление перхоти надолго³.
- Успокаивает кожу головы с первого применения.
- Преображает качество волос, делая их мягкими и блестящими.

Клинически доказанная эффективность.

Протестировано на потребителях, подверженных стрессу и усталости, проживающих в условиях большого города.

Спрашивайте в аптеках⁴ / Пройдите диагностику кожи головы и волос на vichyconsult.ru

DERCOS ВОЗДЕЙСТВУЕТ НА КОРНИ ВОЛОС И КОЖУ ГОЛОВЫ, ПРЕОБРАЖАЯ КАЧЕСТВО ВОЛОС.

VICHY
LABORATOIRES

НА ЭКРАНАХ ВСЕЙ СТРАНЫ

Обращал ли ты внимание, что утром в общественном транспорте почти все погружены в экраны смартфонов и планшетов? Да и ты, наверное, не исключение. Поэтому мы хотим тебя кое о чем предупредить.

3 НЕ КОВЫРЯЙСЯ В ГРЯЗИ

Факт: микробиологи из Арizonского университета (США) обнаружили на мобильных телефонах в десять раз больше вызывающих тошноту и рвоту бактерий, чем на стульчаках в туалете. Мои руки чаще и протирай свой прибор (в смысле смартфон) антибактериальной салфеткой. (Существуют даже специальные многоразовые салфетки для экранов — тоже антибактериальные.) Теперь главное — не подхватить вирус в интернете.

1 НЕ БУДЬ ЗАВИСИМ

Твой постоянно сигнализирующий телефон не просто докучает попутчикам. Доказано (в частности, экспертами из Университета Лафборо, Великобритания), что импульсивное желание проверять новые сообщения и отвечать на них приводит к всплеску кортизола и повышению кровяного давления. Отключи уведомления, проводи в соцсетях не более 10 минут подряд, проверяй рабочую почту — если нет гиперсрочных дел — только в рабочее время.

2 НЕ ПЕРЕГИБАЙ ХРЕБЕТ

Когда ты сутулишься, пролистывая ленту "Вконтакте" или читая новости, позвоночник испытывает лишние 27 кг нагрузки. Держи телефон на уровне груди или выше — так ты разгрузишь свою несущую конструкцию. А еще остеопаты рекомендуют профилактическое упражнение: встань спиной к стене, упрись затылком в стену и указательным пальцем руки дави вниз на подбородок. Затылок не должен отрываться от стены.

4 НЕ ЛОМАЙ ПАЛЬЦЫ

Постоянное пролистывание картинок и набор текста на экране сокращает путь не только на работу, но и к врачу — с диагнозом "хроническое растяжение сухожилий травматического характера" (мелкие суставчики и сухожилки в пальцах очень чувствительны к напряжению). Много печатаешь? Делай это десятью пальцами; купи клавиатуру для планшета.

5 НЕ ИЗНАШИВАЙ ГЛАЗА

А теперь задумайся: навтыкавшись в маленький экран по дороге, ты начнешь рабочий день с уже уставшими глазами. Убавь яркость экрана, увеличь шрифт текста, держи экран не менее чем в 40 см от глаз. И никогда не пытайся читать на ходу — от тряски и попытки сфокусироваться на мелких буквах у тебя, скорее всего, разболится голова.

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА
MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

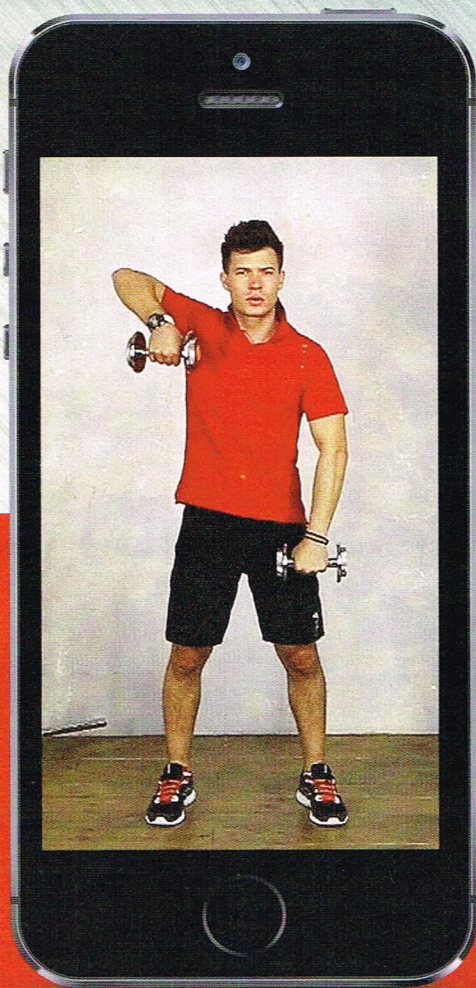
Men's Health

ТРЕНИРОВКИ ДОМА

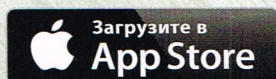
МИНИМУМ спортивного инвентаря —
МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат —
МАКСИМУМ удобства и комфорта!

“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМЕРНОВ, фитнес-редактор Men's Health
и автор бестселлера “Фитнес для умных”



**НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ
ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ
И ТРЕНЕРОВ!**



Болт по-советски

Казалось бы, в спринте, как в рэпе или джазе, белым ничего не светит. Но в 1972-м на Олимпиаде в Мюнхене советский атлет Валерий Борзов прервал "черную" полосу и выиграл золотые медали на 100 и 200 метрах. Возьмем урок бега у великого легкоатлета.

СТОП-КАДР



ПОДГОТОВКА

Первый тренер Борзова, Борис Войтас, помог заложить базу. В их тренировках были и бег со связанными резиновым жгутом ногами (учит резче поднимать и опускать бедро), и забеги с бумажной трубкой в зубах. Спринтеры на финише часто корчат рожи, Войтас отучал своих учеников от этой привычки: напряжение передается от лица шеи и плечам, портя технику бега.

Еще серьезнее анализировал движения Борзова его второй наставник — Валентин Петровский. Он записывал забеги на камеру и потом показывал спортсмену, где углы между частями тела правильные, а где нужно поработать над техникой. Отдельно оценивались главные пока-

затели в спринте: абсолютная скорость ("максималка" атлета на отрезке между 30 и 60 м) и скоростная выносливость (способность не замедляться на отрезке от 100 до 200 м).

Петровский разработал целый комплекс тренировок. Если Борзов работал над абсолютной скоростью, то он пробегал отрезки 60 м с перерывами в 1–1,5 минуты, если же тренировал выносливость, фаза отдыха сокращалась до 45 секунд. Самым трудным были прыжки на одной ноге через две ступеньки по лестнице Центрального стадиона в Киеве с подтягиванием колена к груди. Выполнялось упражнение до отказа, после чего спринтера ждала серия забегов на 400–800 м в переменном темпе.

ГЛАВНЫЙ СТАРТ

1 сентября 1972 года Валерий сидит в Олимпийской деревне Мюнхена и, глядя в открытую сумку, повторяет: "Шиповки, носки, трусы, майка, брюки, куртка, номер, пропуск". Все на месте. Пора. Впереди — четыре забега, включая финальный.

Чтобы успокоить нервы в переполненной чаше стадиона, Борзов вызывает в памяти картины рыбалки на реке и за час до стартов начинает разминку: бег трусцой — 800–1000 м, проработка всех мышц от шеи до стоп, растяжка, статические упражнения. По мере разогрева крепнет уверенность в себе, и спринтер заканчивает разминку пробежками из низкого старта. До начала 25 минут — небольшой массаж с разогревающей мазью. 10 минут — Борзов переодевается в боевую форму. 5 минут — пора взвинтить пульс: Валерий представляет, что он один против семи соперников.

Финальная стометровка. Поставив ноги на стартовые колодки, спринтер представляет, что уже бежит — это помогает резче стартовать. Звучит выстрел — и Борзов ускоряется, постепенно переводя взгляд в сторону финиша и одновременно распрямляя тело. К тридцатому метру Валерий немного позади соперников, но скорость растет, и еще через 30 метров он — лидер. Преимущество Борзова настолько велико, что на финише он успевает победно вскинуть руки. Тремя днями позже Валерий повторит этот жест, выиграв двухсотметровку.



MICHELIN

Движение к совершенству

PORSCHE УЖЕ ВЫБРАЛ ЗИМНИЕ ШИНЫ, А ВЫ?



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПАРТНЕРСТВЕ С PORSCHE НА САЙТЕ:
WWW.MICHELIN.RU

Когда шины MICHELIN Latitude Sport 3⁺ стали частью успеха нового Porsche Macan, было решено выпустить новую шипованную шину MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ специально для эксплуатации автомобилей в суровых условиях русской зимы.

Надежные и качественные шины – одно из важнейших условий, без которых невозможно полностью раскрыть весь потенциал современных автомобилей. Именно поэтому технологическое партнерство Porsche и компании Мишлен длится уже почти 50 лет. Это сотрудничество по созданию непревзойденного удовольствия от вождения. Удовольствия, где уверенность и безопасность занимают важное место.

Создавая уникальные автомобили, компания Porsche уделяет особое внимание формуле безопасного вождения во всех условиях эксплуатации.

Так, в сезоне 2014–2015 успешно прошли испытания новые шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+. Разработанная специально для суровых зимних условий России и Скандинавских стран новая шипованная шина продемонстрировала улучшенные показатели сцепления на ледяном и снежном покрытии, сохранив высокие сцепные характеристики как на сухой, так и на мокрой дороге, а также обеспечена прочность к повреждениям на дороге. Это стало возможно благодаря применению самых передовых технологий, использовавшихся при разработке состава резиновой смеси, конструкции шины и агрессивному рисунку протектора.

Сегодня именно шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ рекомендованы компанией Porsche для установки на автомобили Porsche Macan для эксплуатации в условиях настоящей зимы.

MICHELIN & PORSCHE:



50 лет сотрудничества



Совместная работа над **3 поколениями** шин для Porsche Cayenne и для нового Macan



12 лет успешной работы над вседорожниками



MICHELIN
Total Performance

Тотал Перформанс

Благодаря MICHELIN Total Performance – еще больше преимуществ воплощено в каждой шине MICHELIN.

Два разных человека

Раньше Дмитрий на треть состоял из жира. А теперь рассказывает всем страждущим, что стать вот таким атлетичным — не запредельно сложно. Надо просто очень захотеть.

Я ХУДЕЮ,
ДОРОГАЯ
РЕДАКЦИЯ



Как-то раз — в интернете или в каком-то печатном издании (наверное, как раз в Men's Health) — наткнулся на статьи про чудесные перевоплощения добрых толстячков в эстетичных и сексуальных, а главное — здоровых и позитивных личностей, при появлении которых на пляже люди замирают. С тех пор прошло не то чтобы очень много времени — и вот я сам с гордостью пишу свою историю.

Кажется, всю жизнь я был жирным. Не помню, когда именно это началось, но точно помню, что при первом исследовании состава тела жировой массы во мне было 35%! Сейчас — всего лишь 14%. Вес снизился больше чем на 30 кило (когда сушусь — вешу вообще 84 кг), и это просто волшебство, господа! Это два разных человека, две разные жизни! Не скажу, что мне раньше плохо жилось, но

я постоянно завидовал и стеснялся.

Не буду лить воду эмоций, а лучше расскажу, как это сделать. По порядку, начиная с самого важного:

1. Мотивация. Лично я считаю, что, пока не будет накоплен огромный заряд желания, большого результата не достичь. Будет заряд — выстрелишь!

2. Система питания. И дисциплина!!! Все, наверное, знают, как правильно и сбалансированно питаться, но, сами того не подозревая, едят много лишнего. Так, исключают из рациона сладости. Но в соусах, например, тоже много сахара, или в йогуртах, или в мюсли. Питание должно быть девственно чистым. Достал вечером на стол все нужные продукты, приготовил, положил в контейнеры — и завтра ешь только из них. Это предельно важный момент. Лично я придерживался низкоуглеводной диеты и в вечерние часы не ел углеводов вообще.

3. Подсчет калорий. Все просто (хоть и сложно для кого-то): должен быть дефицит калорий, иначе жиросжигания не случится. Да и вообще, я уверен, что успехи в уничтожении жировых запасов придут параллельно с накоплением знаний в обла-



Дмитрий Вахрушев

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ:
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ
ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ

ВОЗРАСТ: 31 ГОД

РОСТ: 188 СМ

ВЕС ДО: 124 КГ

ВЕС ПОСЛЕ: 92 КГ

СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 2 ГОДА

сти диетологии. Масса полезной информации есть в интернете и, конечно, в этом журнале — читай и применяй!

4. Ну и тренировки. Многоповторные и с маленькими перерывами между подходами. После тренировки с железом я хожу или бегаю 30 минут. Час в день на все про все! Успехом тем, кто оторвал попу и пошел заниматься этим нелегким, но благодарным делом — трансформацией тела. Всем добра, позитива и драйва!

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть моднейшие лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.





ДЕНЬ
НАЧИНАЕТСЯ
С ТЕБЯ

РЕКЛАМА



ИСПЫТАЙ ОЧИЩАЮЩУЮ СИЛУ УГЛЯ

НОВЫЙ МУЖСКОЙ ШАМПУНЬ С АКТИВНЫМ УГЛЕМ,
ДЕЙСТВУЮЩИМ КАК МОЩНЫЙ МАГНИТ ДЛЯ ЗАГРЯЗНЕНИЙ.

NIVEAMEN.RU

* В линейке продуктов NIVEA.

14 праздников, которых нам в России не хватает



01 ДЕНЬ СУПРУГА. ОТМЕЧАЕТСЯ, НАПРИМЕР, В ИСЛАНДИИ. НАЗВАНИЕ ТАК СЕБЕ, НО СУТЬ ХОРОША: НЕ МУЖСКОЙ ДЕНЬ, НЕ ЖЕНСКИЙ, НЕ ДЕНЬ СЕМЬИ И НЕ ДЕНЬ БРАКА, А ДЕНЬ КОНКРЕТНО ТОГО ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ТЕБЕ НРАВИТСЯ ЖИТЬ.

02 День дружбы.

03 День без коррупции. Чудо-день, когда никто не намекает, не предлагает, не берет и не просит. (По иронии судьбы, его наверняка сделают выходным.)

04 ФЕСТИВАЛЬ ТРЕЗВОСТИ. ТЕ, КТО НЕ ПЬЕТ, МОГУТ ОТМЕТИТЬ. ОСТАЛЬНЫЕ — НИ-НИ.

05 ПРАЗДНИК ЖЕНСКОЙ ГРУДИ. НАСТОЯЩИЙ МУЖСКОЙ ДЕНЬ!

06 Праздник "Авось". Должны же мы, наконец, отдать должное тому, благодаря чему у нас в стране так много делается и существует. Как говорится, надо внести законодательную инициативу — авось прокатит.

07 День спонтанного проявления доброты. Во всем мире отмечается 17 февраля, предлагаем эту дату и оставить: в феврале особенно не хватает человеческого тепла.

08 ДЕНЬ БЕЗ МАТА. УВЕРЕНЫ, БУДЕТ МНОГО ШУТОЧЕК НА ЭТУ ТЕМУ И МНОГО ТРУДНОСТЕЙ С ВЫРАЖЕНИЕМ МЫСЛЕЙ. ВПРЧЕМ, ДЕНЬ МАТА ТОЖЕ НАДО ОТМЕЧАТЬ.

09 День яичницы. Как только речь заходит о любимой национальной еде, вспоминают окрошку, расстегаи, селедку под шубой и чего только не придумывают. А яичницу все равно едят чаще всего.

10 Нормальный праздник. Безо всяких поводов, просто чтоб нормально погулять. Плохие праздники нам не нужны, хорошие — тоже не то. Нужен нормальный!

11 ДЕНЬ ЛЕНИ. ЕЖЕГОДНО ОТМЕЧАЕТСЯ В ГОРОДЕ ИТАГУИ НА СЕВЕРО-ЗАПАДЕ КОЛУМБИИ. НАМ ТОЖЕ НЕ ПОМЕШАЛ БЫ: ДЛЯ МНОГИХ ВОООЩЕ ПОЛУЧИТСЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРАЗДНИК!

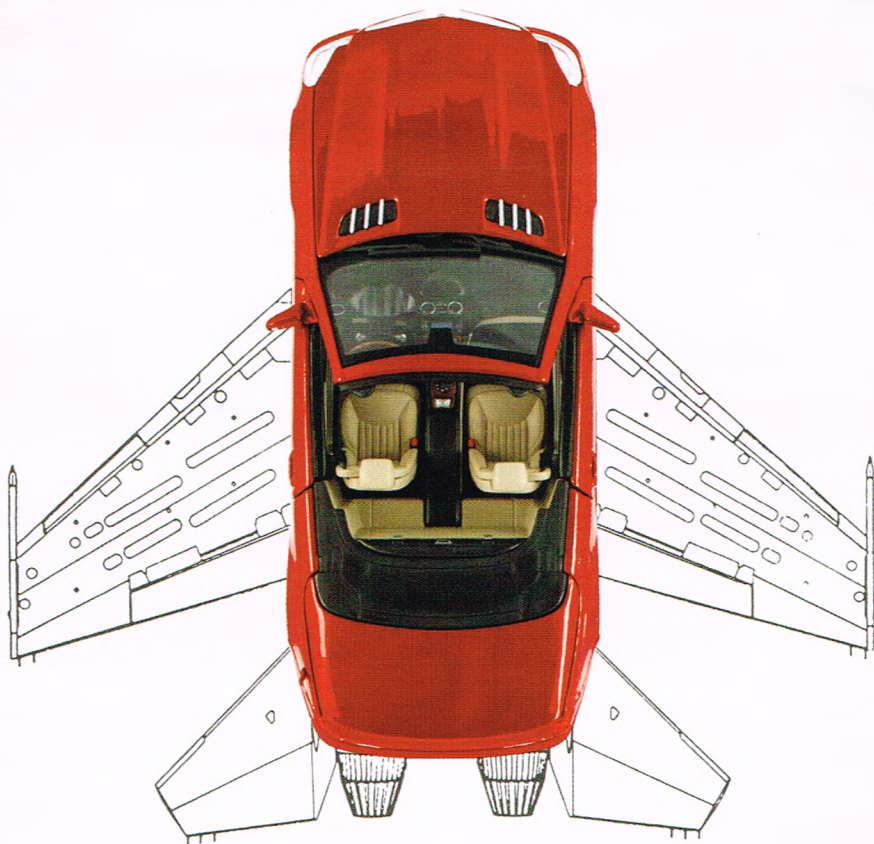
12 День мужского здоровья. В качестве памятки каждому из нас. Ну и в честь журнала, конечно.

13 День мытья рук. На дворе XXI век, а не все догадываются, что руки надо мыть не только перед едой, но и после того, как общественный туалет посетить.

14 День отца. И точка.

P.S. К СЛОВУ, МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МЫТЬЯ РУК — 15 ОКТЯБРЯ. НО ПРАЗДНИК НАДО АКТИВНО ПРИВИВАТЬ И У НАС

НЕПЛОХО ЕЗДИЛА...
ТЕПЕРЬ ЛЕТАЕТ



ZIC

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ



Входят и выходят

Трудно представить, что еще лет 15 назад многие шли в интернет-кафе или к соседу, чтобы выйти в сеть и проверить электронную почту. Теперь интернет есть почти в каждом телефоне. Рады мы этому или не очень?

52%

россиян пользуются интернетом практически ежедневно. 17% делают это иногда (несколько раз в неделю, в месяц), 31% — эпизодически либо вообще не пользуются.

ВЦИОМ



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 1736 респондентов

■ Лишь 11% россиян уверены, что информация в интернете должна распространяться свободно и без цензуры. 57% поддерживают полный запрет властей на доступ в интернет при чрезвычайном положении или в случае массовых протестов.

ВЦИОМ

■ Более 3 млрд человек имеют ныне доступ в интернет — в восемь раз больше, чем в прошлом десятилетии. Благо «населению» интернета есть из чего выбирать: когда в 1998 году впервые появился Google, он предлагал 26 млн линков. Через два года под гром оваций объявили, что число линков достигло миллиарда. Ныне их более триллиона — тысячи миллиардов. Правда, многие линки приводят на одни и те же страницы.

По самым осторожным оценкам, количество разных сайтов в интернете составляет от 8,5 до 40 миллиардов. Конечно, есть и проблемы: примерно 4% сайтов содержат непристойности (и 13% поисковых запросов приходится именно на такие материалы). 340 млн страниц эдакого добра! Если тратить по 30 секунд на страницу, понадобится 647 лет круглосуточного просмотра, чтобы все это освоить. При всем немислимом обилии сайтов крупнейшие забирают себе львиную долю посетителей. Google, самый-самый главный, ежемесячно посещают 48% пользователей. Почти столько

же (44,5%) ежемесячно заглядывают в Facebook. И вот еще один намек на то, как будет выглядеть мир в скором будущем: 12 из 20 самых посещаемых сайтов написаны на английском, 5 — на китайском, 2 — на японском, 1 — на русском (Yandex.ru).

В. д'Эфилиппо, Дж. Болл, «История мира в инфографике» (с учетом данных 2015 г.)

■ 14% российских интернет-юзеров использовали интернет для получения основного образования, 12% — для получения дополнительного, 57% — для самообразования и личного развития.

ФОМ

■ Топ-5 убийц продуктивности на работе по мнению самих работников:

50% ТЕЛЕФОННЫЕ РАЗГОВОРЫ / СМС

42% ТРЕП С КОЛЛЕГАМИ

39% ИНТЕРНЕТ

38% СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

27% ПЕРЕКУСЫ И ПЕРЕКУРЫ

ИССЛЕДОВАНИЕ ПОРТАЛА CAREERBUILDER.CO, РЕСПОНДЕНТ МОГ ВЫБРАТЬ НЕСКОЛЬКО ВАРИАНТОВ ОТВЕТА

Р.С. УЖЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ 30 СЕНТЯБРЯ В РОССИИ ОТМЕЧАЕТСЯ ДЕНЬ ИНТЕРНЕТА. МОЖЕШЬ ПО ЭТОМУ ПОВОДУ ЗАГРУЗИТЬСЯ

Реклама. Товар сертифицирован.
* 50% является приближенным значением с избытком,
рассчитанным по правилам округления чисел до десятков.
Точный процент увеличения количества шипов
в типоразмере 205/55 R16 составляет 48,44%.

**ИЗМЕНЧИВЫЙ
КЛИМАТ**

**nokian[®]
TYRES**

nokiantyres.ru

**НЕИЗМЕННАЯ
УВЕРЕННОСТЬ**

**Nokian Hakkapeliitta 8
ОСТАНОВЯТ. ВОВРЕМЯ.**

Шины Nokian Hakkapeliitta 8 содержат на 50% больше шипов* и обеспечивают уверенное сцепление, разгон и торможение на любой зимней дороге.

ПОСМОТРЕТЬ

С 8 ОКТЯБРЯ

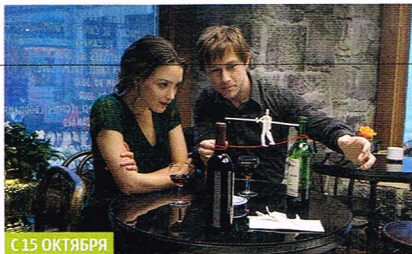
“Марсианин”

Группа астронавтов вынуждена спешно покинуть Марс из-за песчаной бури. В суматохе они забывают одного из своих, и тот остается растить картошку на марсианском грунте и ждать спасения. Многообещающий проект Ридли Скотта с не успевшим скинуть скафандр после “Интерстеллара” Мэттом Деймоном в главной роли.

С 15 ОКТЯБРЯ

“Родина”

Олигарх ссорится с дочерью на борту частного самолета, распоряжается сестра на первой же взлетной полосе и оставляет там ребенка. Позже отправляется на ее поиски (в Гоа), однако там уже закрутился вихрь из местных персонажей различной степени маргинальности. Возвращение режиссера Петра Буслова после катастрофического “Высоцкого”.



С 15 ОКТЯБРЯ

“Прогулка”

Канатоходец Филипп Пети всю жизнь ищет лучшее на свете место, чтобы натянуть трос. В 1974-м году он совершает прогулку между башнями Всемирного торгового центра в Нью-Йорке. Режиссер “Форреста Гампа” Роберт Земекис художественно переснял удостоенную “Оскара” документалку “Канатоходец” семилетней давности.

ПОСЕТИТЬ

С 22 СЕНТЯБРЯ

6-я Московская биеннале современного искусства

Москва, ВДНХ

Биеннале в этом году будет проходить под вывеской “Как жить вместе? Взгляд из центра города в самом сердце острова Евразия”. Как следует из названия, тема вечная: мы и соседи. С 22 сентября по 1 октября в павильоне №1 ВДНХ будут проходить дискуссии и мастер-классы, в эти же дни здесь будут работать художники, которые в присутствии публики создадут масштабные работы или покажут перформансы. Всего же до 1 ноября будет показано порядка 80 проектов на 40 площадках по всему городу.

17–25 ОКТЯБРЯ

26-й международный теннисный турнир “Кубок Кремля”

Москва, СК “Олимпийский”

В прошлом году турнир праздновал юбилей — тогда победу одержали Марин Чилич и любимица российских болельщиков Анастасия Павлюченкова. Оба уже подтвердили участие в турнире этого года, а организаторы обещают удивить не только сильным составом спортсменов на корте, но и обстановкой вокруг него. “Наша задача — сделать отличное шоу, чтобы зритель мог получить удовольствие по всем фронтам”, — отметил директор турнира Яков Шатхин. Вот и посмотрим.

ПОСЛУШАТЬ

8 ОКТЯБРЯ

Napalm Death

Москва, Volta

Редко какой группе удается сохранять свою значимость на протяжении более чем 30 лет, однако бирмингемский квартет Napalm Death — из таких. Свежий диск коллектива Apex Predator — Easy Meat стал едва ли не самым успешным со времен легендарного дебюта Scum, снискав бешеный успех и среди критиков, и среди слушателей. Его-то и приходи заценить.



15 ОКТЯБРЯ

Джонни Гринвуд и London Contemporary Orchestra

Москва, Yotaspace

Года с 97-го не утихают разговоры о том, когда в России выступят Radiohead. Лед надломился 15 октября: столицу посетит гитарист коллектива Джонни Гринвуд. Впрочем, рассчитывать на исполнение Rag'noid Android не стоит: в программе — саундтрек к фильму Пола Томаса Андерсона и каверы на Стива Райха.

30, 31 ОКТЯБРЯ

Jamie xx

Москва, Yotaspace, Санкт-Петербург, “ГлавClub”

Битмейкер и продюсер популярного инди-поп-трио The xx Джейми Смит наконец-то разжился в этом году полноценным дебютным альбомом In Colour, сорвал восторженных рецензий и прокачал не один фестивальный тент. В Россию музыкант приезжает после самого успешного лета в своей карьере, на пике популярности.

ПОИГРАТЬ

ASSASSIN'S CREED: SYNDICATE

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Викторианский Лондон, 1868 год. Распоясавшиеся капиталисты знают себе зашибающую монету на труде босоногих рабочих. Помощь приходит с цилиндром на голове: игрок, местный Робин Гуд и профессиональный убийца готов покарать угнетателей. В твоём распоряжении — настоящий Лондон, воссозданный по старым планам, целый арсенал оружия (от трости-клинка до ножа кукри и револьвера) и прочих приспособлений (вроде гарпуна, помогающего забраться на высокие крыши). Похоже, затевается революция. В продаже с 23 октября.

HALO 5: GUARDIANS

Платформы: Xbox One

Серия Halo чем-то похожа на кинофраншизу “Форсаж”: все никак не заканчивается и исправно ставит рекорды в чартах продаж. В очередной игре в знаменитой вселенной тебе снова предстоит нацепить шлем суперсолдата, чтобы в компании соратников нанести решающий удар по силам Ковенанта — альянсу страшных инопланетян, давно имеющих на Земле зуб. Пушки, взрывы, новые умения и гаджеты (вроде реактивного ранца) — разработчики говорят, что сделали игру еще подвижнее. На прилавках с 27 октября.

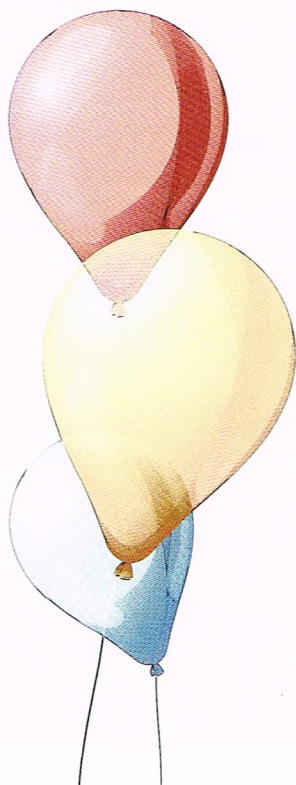


P.S. 25 ОКТЯБРЯ НА СЦЕНЕ МОСКОВСКОГО STADIUM LIVE ВЫСТУПАТ HIM И RASMUS. КАК В СТАРЫЕ ДОБРЫЕ ВРЕМЕНА!

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

161

ПРАЗДНИК И ПАМЯТНЫЙ ДЕНЬ
ЕЖЕГОДНО ОТМЕЧАЮТСЯ В РОССИИ
НА ДАННЫЙ МОМЕНТ. МЫ
ПРЕДЛАГАЕМ РАСШИРИТЬ СПИСОК.
ПОДРОБНОСТИ — НА СТР. 54



10,14

СЕКУНДЫ — СТАКИМ
ВРЕМЕНЕМ СОВЕТСКИЙ
АТЛЕТ ВАЛЕРИЙ
БОРЗОВ ВЗЯЛ ЗОЛОТО
НА СТОМЕТРОВКЕ НА
ЛЕТНИХ ОЛИМПИЙСКИХ
ИГРАХ 1972 ГОДА. О ТОМ,
КАК ОН ШЕЛ (ВЕРНЕЕ,
БЕЖАЛ) К СВОЕЙ
ГЛАВНОЙ ПОБЕДЕ,
ЧИТАЙ НА СТР. 50

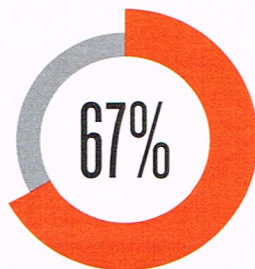
Рокки

ИМЯ СВОЕМУ ПЕРСОНАЖУ
СТАЛЛОНЕ ДАЛ В ЧЕСТЬ РОККИ
МАРЧИАНО — ЕДИНСТВЕННОГО
БОКСЕРА-ТЯЖЕЛОВЕСА,
НЕ ПРОИГРАВШЕГО
НИ ОДНОГО БОЯ НА
ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ
РИНГЕ. КОЕ-ЧТО
РАЗОБЛАЧИТЕЛЬНОЕ
О ТРЕНИРОВКАХ ИЗВЕСТНЫХ
КИНОГЕРОЕВ ТЫ
НАЙДЕШЬ НА СТР. 42



1945

В ЭТОМ ГОДУ БЫЛО
ЗАПАТЕНТОВАНО ИЗОБРЕТЕНИЕ
АМЕРИКАНСКОГО ИНЖЕНЕРА
ПЕРСИ СПЕНСЕРА —
МИКРОВОЛНОВАЯ ПЕЧЬ.
С ЭТОГО НОМЕРА МЫ НАЧИНАЕМ
СЕРИЮ РЕЦЕПТОВ МУЖСКИХ
БЛЮД ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ.
ЗАВТРАК ЖДЕТ ТЕБЯ НА СТР. 40



РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО
ПЕРЕНОСНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ
УСТРОЙСТВА ПРИНОСЯТ БОЛЬШЕ
ПОЛЬЗЫ, ЧЕМ ВРЕДА, 17%
УБЕЖДЕНЫ В ОБРАТНОМ (ФОМ).
О ТОМ, КАК СНИЗИТЬ ВОЗМОЖНЫЙ
ВРЕД ОТ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ
СМАРТФОНА И ПЛАНШЕТА,
РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 48



ЕГО СВЕТОСТЬ

ЕСТЬ ПИВО, КОТОРОЕ ВООБЩЕ НИ О ЧЕМ, — ВЫПИЛ И ЗАБЫЛ. НО МЫ ТЕБЕ РЕКОМЕНДУЕМ НА ТАКОЕ ВРЕМЯ НЕ ТРАТИТЬ, ТЕМ БОЛЕЕ ЧТО СЕГОДНЯ ЕСТЬ СОРТА, КОТОРЫЕ МОГУТ СТАТЬ НЕ ТОЛЬКО УКРАШЕНИЕМ СТОЛА, НО И ТЕМОЙ ДЛЯ РАЗГОВОРА. ВОТ НЕКОЛЬКО СОВЕРШЕННО РЕАЛЬНЫХ ИСТОРИЙ ОБ ОДНОМ ИЗ ТАКИХ ПЕННЫХ НАПИТКОВ.



1 КАКОЕ ПИВО ПИЛИ КОРОЛИ?

Что сделал бы ты, став королем? Наверняка поступил бы так же, как один чешский король в XVI веке — купил пивоварню Krušovice и стал экспериментировать с сортами, лично отслеживая качество ингредиентов и пробуя новые сочетания. Но сколько ни экспериментировал с крафтовым пивом или какими-то еще модными вариациями на тему любимого напитка, всегда возвращаешься к классике — такой как старый добрый лагер.

2 КАКОЕ ПИВО ЛЮБЯТ ПРЕЗИДЕНТЫ ЧЕХИИ?

Пражский Град — резиденция королей, а потом и президентов Чехии — за свою историю сменил немало хозяев, но как минимум одно в нем неизменно по сей день — Krušovice. Эта пивоварня является официальным поставщиком Пражского Града, и именно этим пивом угощаются гости первого лица страны. В общем, если тебя пригласят на прием к первому лицу Чехии, ты уже знаешь, что там пить.



3 ПОЛУВЕКОВАЯ ИСТОРИЯ

В 1581 году закончилось второе в истории кругосветное путешествие. Из пяти кораблей обратно в Великобританию вернулся только один, зато его трюмы были просто забиты золотом. Доход от этого предприятия перекрыл доходы всей казны за целый год. Тем временем в Чехии как раз начали разливать "жидкое золото" — в 1581 году появилось Krušovice.



4 ПИВО НАДО БЫЛО ЗАСЛУЖИТЬ

Сегодня кто-то может говорить, что пиво — самый демократичный напиток. Возможно, про какое-то пиво действительно можно так сказать, но к Krušovice это не относится: до XVIII века оно было доступно только чешской знати, и лишь потом его стали продавать всем желающим.



ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

алк. 4,2% об.



Золото ЧЕШСКОЙ КОРОНЫ

— С —
1581



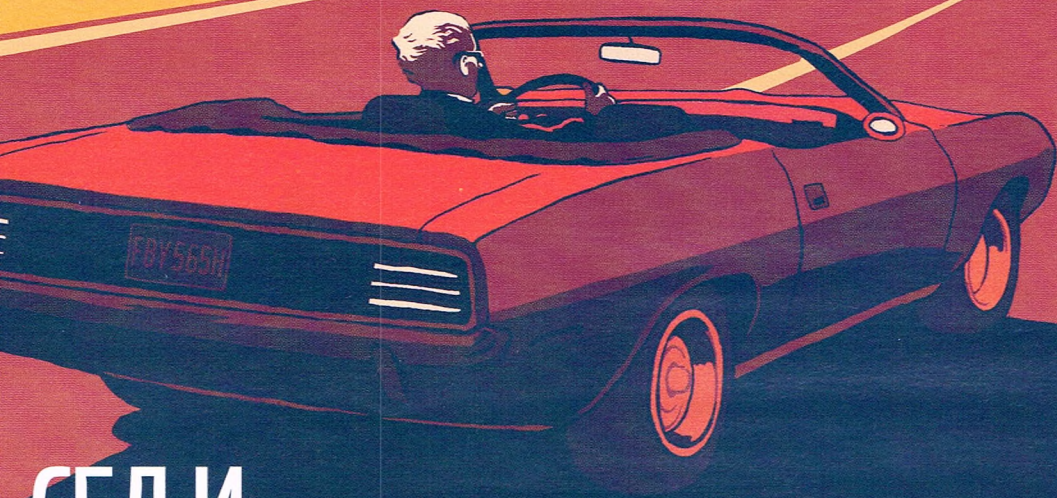
Рекла

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ЭРИК АДАМС
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
МИША БЛОСЯК / BANG!BANG!



СЕЛ И ПОЕХАЛ

Вставить ключ в замок зажигания, взрыгнуть мотором и отправиться куда глаза глядят — вот какой терапии против стресса тебе не хватает.

Я НАТКНУЛСЯ НА ЭТУ ДОРОГУ СЛУЧАЙНО.

Одним субботним утром прошлой весной я внезапно почувствовал непреодолимое желание побыть одному и решил наведаться в заповедник в 170 милях от моего дома — друзья говорили, что там хорошо гулять.

Короче, сел да поехал. По автомагистрали между штатами, по сельским дорогам и лесным грунтовкам севера Пенсильвании. Просто потому, что захотелось.

Погрузившись в размышления, я пропустил нужный поворот и вскоре оказался перед заграждением. На нем было написано: "Проезд только для местных жителей", а далее прости-

рался извивающийся отрезок свежего, безупречно черного асфальта. На нем даже разметку еще не нанесли. Девственное покрытие манило.

Объявив себя лицом, у которого есть дела в этой местности, я отодвинул преграду и метнул свою Audi S7 на эту трассу. Пять абсолютно пустых миль, три извилистые полосы движения. Я сделал музыку погромче. Ма-

шина с рычанием входила в повороты, стрелой летела по тням, отбрасываемым растущими вдоль дороги деревьями. Было клево. Опыняюще. И когда асфальт закончился, я еще не был готов к тому, чтобы расстаться с этим приключением. Так что я развернулся и повторил. Дважды.

Вот что прекрасно в автомобилях. Если у тебя есть колеса, ты можешь сесть за руль, пристегнуться, стартовать и уехать от своих проблем в любой момент, когда тебе этого захочется. Ты можешь отправиться куда-то не спеша, отклониться от маршрута и исследовать что-то новое. Это может быть быстрый круг по твоему району, который поможет развязать узелок какой-то проблемы, или спонтанная многочасовая поездка через Нигдестан в размышлениях над идиотизмом нашей жизни.

В ПРОШЛОМ ГОДУ ТЕМА БЕСЦЕЛЬНЫХ ПОЕЗДОК обсуждалась на социальном новостном сайте Reddit; сотни пользователей заявили о своем пристрастии к такой форме проведения времени. «Моя машина — мой терапевт, мои поездки — моя терапия, а правильная музыка — это те успокаивающие слова, которые я хочу слышать», — написал один пользователь. — Когда я огорчен или мне просто нужно подумать, я сажусь за руль и не останавливаюсь, пока не почувствую себя лучше».

Глубоко внутри каждый мужчина знает это: поездка за рулем идеально подходит для того, чтобы проветрить мозг. «Людам не хватает продуктивного одиночества, времени наедине с самим собой, чтобы обдумать проблемы, не отвлекаясь на социальные и электронную почту», — объясняет мне мой приятель, профессор социологии Эрик Клиненберг. — Нам требуется время и место, чтобы обдумать, кто мы, где мы и как нам изменить то, что мы хотели бы поменять. За рулем мы можем порефлексировать и вернуться из поездки с новыми мыслями». Если работа и семья заполонили твой мозг, поездка в субботнее утро, да черт с ним, просто небольшой заезд во время обеденного перерыва, могут быть твоим единственным шансом наконец услышать свой внутренний монолог.

Такие поездки обладают и восстанавливающим эффектом — они улучшают настроение. Особенно это верно для тех парней, которые заботятся о своем автомобиле и чувствуют себя уверенно за рулем. «Есть что-то особенное в том чувстве контроля и мощи, которое дает хорошая машина», — продолжает Клиненберг. — Ты чувствуешь себя сильнее и эффективнее, что позволяет мыслить продуктивно и обретать уверенность в себе».



«ПРОЙДИ НЕСКОЛЬКО ПОВОРОТОВ НА БЕЗЛЮДНОЙ ДОРОГЕ НА СВОЕМ АВТО, И ТЫ БУДЕШЬ ЛУЧШЕ ПОНИМАТЬ И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ — И СВОИ»

Все мы немножко загнанные лошади с этой современной жизнью. Ну или, скажем, затравленные собаки. А движение автомобиля в поворотах, то, как послушно реагирует движок на твои приказы, — все это возвращает ощущение силы и свободы.

После того моего опыта на лесной дороге в Пенсильвании я не стану спо-

рить с Клиненбергом. Сложно противиться желанию представлять себя новым Айтоном Сенной, когда «прошиваешь» S-образные повороты на пустой дороге. Системы управления стабильностью и подвеской делают эту фантазию еще более живой.

Попробуй сам: пройди несколько поворотов на безлюдной дороге на своем авто, и ты будешь лучше понимать и его возможности — и свои. Это может помочь в опасной ситуации. «Уверенные в себе водители, которые знают, на что способны, водят безопаснее тех, кто пуглив», — сказал мне чемпион гонок NASCAR Джимми Джонсон, когда я спросил его, каково это — каждый день ездить среди нас, обыкновенных тупиц.

В конечном счете, достижение блаженства в авто зависит от тонкой настройки твоих переживаний, а значит, в машине не должно быть ничего больше. Как бы я ни любил путешествовать на автомобиле со своей семьей, я не решился бы втопить газ на том куске дороги, если бы рядом сидела моя благоверная и дочки. Тем более три раза подряд. Только в одиночестве я мог полностью погрузиться в переживаемый опыт. «Быть одному в машине — это часть наслаждения», — согласен со мной Джеймс. — Ехать туда, куда тебе хочется, — еще одна часть».

ТАК КАКОВ ЖЕ ТВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ПОБЕГ?

Может, ты представляешь себя в пикапе, вздымающем пыль с грунтовок под звуки Metallica. А может, это Porsche 911 с Daft Punk, дефилирующий по летним городским улицам. Или, если ты непростой человек, может, ты представляешь себя в Lexus, слушающим музыку Вивальди. Когда ты за рулем, ты думаешь. Ты воображаешь. Ты входишь в роль, подпеваешь и, в переносном смысле, увеличиваешь дистанцию между собой и теми проблемами, которые волновали тебя перед тем, как ты сел в машину. Поездка позволяет тебе сбегать, пускай и ненадолго, но это важно. И это доступно любому мужчине, у которого есть автомобиль. Все, что нужно для этого, — повернуть ключ, нажать на газ и дать своим мыслям течь свободно. ■



ЭКСТРА

ТЕКСТ:
АНТОН ИВАНОВ

СПОРТ



НАШ ФУТБОЛ — БОЛОТО

Пока поля в нашей стране переходят из летнего состояния “грязь засохла” в зимнее “грязь застыла”, самое время попробовать свои силы в болотном футболе — одной из тех разновидностей игры в мяч ногами, в которой Россия — признанный лидер: 18 июля команда из нашей страны в третий раз в истории стала чемпионом мира. Мы встретились с лучшим бомбардиром турнира Станиславом Левковым.

ФОТО: АЛЕКСЕЙ СУТОВ



**Станислав
Левков**

РОДИЛСЯ: 28.05.1992

РОСТ: 182 CM

ВЕС: 70 КГ

ДОСТИЖЕНИЯ:

СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР
ЧЕМПИОНАТА ЕВРОПЫ ПО
МИНИ-ФУТБОЛУ СРЕДИ
ЮНШЕЙ ДО 16 ЛЕТ
(2007), СЕРЕБРЯНЫЙ
ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА
РОССИИ ПО БОЛОТНОМУ
ФУТБОЛУ (2012),
ЧЕМПИОН РОССИИ
И ОБЛАДАТЕЛЬ КУБКА
РОССИИ ПО БОЛОТНОМУ
ФУТБОЛУ (2014),
БРОНЗОВЫЙ ПРИЗЕР
КУБКА РОССИИ ПО
ФУТБОЛУ НА БОЛОТАХ
(2015), ЧЕМПИОН МИРА
И ЛУЧШИЙ БОМБАРДИР
ЧЕМПИОНАТА МИРА
ПО БОЛОТНОМУ
ФУТБОЛУ (2015)

Левков прорывается в атаку, которую вторым темпом готов поддержать ползущий за ним на четвереньках будущий автор золотого гола Андрей Бученков

1 Начало

“Когда проходил чемпионат мира по футболу в Японии и Корее, на котором лучшим бомбардиром стал нападающий сборной Бразилии Роналдо, мне было 10 лет. Он меня и вдохновил на то, чтобы всерьез заняться футболом, — рассказыва-

ет Стас. — С тех пор я играл за разные СДЮШОР в Санкт-Петербурге и даже на чемпионате Европы по мини-футболу до 16 лет засветился, но когда пришло время поступать в университет, учеба оказалась в приоритете. С болотным футболом я познакомился случайно. Так

“МНЕ БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОНРАВИЛОСЬ ТОРФЯНОЕ ПОЛЕ, ПОСРЕДИНЕ КОТОРОГО БЫЛ РУЧЕЙ ШИРИНОЙ ПЯТЬ МЕТРОВ”

получилось, что я знал нескольких игроков нашей команды еще с детства — мы соседи по даче. Так вот, играли мы на земляном поле в лесу, а там и березы, и коряги... Ребята пошутили, мол, поедем на чемпионат по болоту, там поле не сильно хуже. Я заинтересовался, и меня затащило, в прямом и переносном смысле слова”.

2 Команда

Команда SPb Lakes появилась в 2006 году и сначала называлась “Озерки” (в честь станции метро на севере Петербурга), но потом объединилась с командой «Скобарь» и переименовалась, по сути, просто переводя свое название на английский. В то время из матчей “двор на двор” стал формироваться любительский чемпионат Северной столицы, и Lakes приняли в нем участие. В 2006-м состоялся и их болотный дебют — на чемпионате России в деревне Поги команда вышла из группы. Уже на следующий год было выиграно серебро, после чего Lakes не раз попадали на пьедестал, но золото получили только в 2014 году. В 2015 году к нему добавилась и высшая награда чемпионата мира.

3 История

Информация для любителей кроссвордов: отец-основатель болотного футбола — Юрки Вяянянен. Этот финский лыжник обнаружил, что весной на месте его лыжни образуется болото, и решил попробовать играть на нем в футбол. Постепенно забава оформилась в отдельный вид спорта

со своими правилами. Чемпионат мира по болотному футболу проводится в Финляндии с 1998 года, и участвуют в нем не сборные (их пока нет из-за низкой популярности этого спорта), а клубы со всего мира. Российские команды побеждали там три раза: “Пенза-спорт” (2005), самарский “Спутник” (2008) и, как ты уже понял, SPb Lakes. В 2015 году в чемпионате участвовали около 350 команд, которые соревновались в семи лигах: бизнес-лига (команды от организаций), фрики (костюмированные команды), смешанная лига (минимум две девушки в составе), любители (женщины), профессионалы (женщины), любители (мужчины) и профессионалы (мужчины). Lakes победили в самой престижной — мужской профессиональной — лиге.

4 Поля

Игра ведется на болотистом поле 60 на 35 метров, что примерно в два раза меньше поля для обычного футбола. Площадка может быть натуральной или подготовленной искусственно: трактор снимает верхний слой дерна и перепахивает землю, после чего ее заливают водой так, чтобы игроки передвигались примерно по шиколотку в грязи (впрочем, на деле “болото” часто оказывается выше колена). В этот раз к чемпионату мира в Финляндии было подготовлено 22 поля. “Мне больше всего понравилось торфяное поле, посередине которого был ручей шириной пять метров”, — вспоминает Левков.



5 Правила

В каждой команде по шесть игроков, включая вратаря. Число замен не ограничено, и они могут происходить без обращения к судье. В России матч состоит из двух таймов по 12 минут, в Финляндии в этом году длина тайма была 10 минут, а в прошлом — 13. “Первое, что удивляет в болотном футболе, — это правила ввода мяча: из аутов, с угловых, а также во время штрафных и пенальти его нужно подкинуть руками себе на ногу, — говорит Стас. — Это только кажется простым, но в реальности зачастую мяч просто не докатывается до ворот или игрок не успевает пробить по нему, завязнув в болоте”. Офсайдов в болотном футболе не существует, а пенальти пробивается с семи метров.

6 Фолы

Как и в любом другом футболе, в болотном запрещается касаться соперника до того, как ты сам коснулся мяча, или задерживать игрока чужой команды. Но есть и специфика: например, в “болоте” нельзя то-

пить соперника. Само собой, под запретом игра руками (хотя порой игроки передвигаются по полю на четвереньках, толкая мяч головой). Правила с желтыми и красными карточками такие же, как в обычном футболе, с той только разницей, что после удаления команда играет в меньшинстве не весь матч, а только две минуты.

7 Форма

“Все, как в “большом” футболе, с одним отличием: у нас запрещено играть в бутсах с шипами — в болоте от них никакой пользы, а вот травму они нанести могут. Поэтому мы играем в аквашузах (это обычные коралловые тапочки). Чтобы они не потерялись в трясине (а такое бывает очень часто), плотно приматываем их скотчем к ногам”.

8 Травмы

“Самая частая травма, как ни странно, — это попадание грязи в глаза. Приходится тут же ползти на замену и промывать. Ну и, конечно же, травмы ног тоже бывают часто”.

9 Тренировки

“Надо много работать над выносливостью. Болотный футбол очень трудозатратный (не зря в нем смены происходят, как и в хоккее — через одну-две минуты), — констатирует Левков. — Кстати, у финнов есть команда Horstin Honkays, целиком состоящая из профессиональных хоккеистов, которые таким образом поддерживают свою форму в межсезонье. Мы же, в свою очередь, не в сезон играем в пляжный футбол, который во многом близок к болотному. Главный технический навык в болотном футболе — это умение подбрасывать мяч и бить с лету. Вся игра построена на пасе, так как очень сложно протолкнуть весь мяч через все поля, будь то хоть Месси, хоть Роналду. Получается, что болотный футбол — даже более командная игра, чем футбол обычный”.

10 Турнир

Команда Spb Lakes прошла чемпионат мира 2015 года без поражений, выйдя из группы, в которой были два бывших чемпиона мира, с первого места напрямую в полуфинал, где ими был обыгран со счетом 1:0 финский клуб HC Kukot. Финальная встреча оказалась весьма драматичной. Питерцам противосто-

яла самая титулованная команда — клуб Telinekataja из Финляндии, трижды выигрывавший чемпионат мира. “Проигрывая за две минуты до конца матча 0:1, мы смогли сравнять счет, — вспоминает Стас. — Назначили два тайма по пять минут, которые играют до золотого гола, и в самом конце второго тайма Андрей Бученков мощным ударом отправил мяч под перекладину. Победа! Вся команда выбежала на поле и стала качать автора золотого мяча. Затем на радостях мы прыгнули в болото и стали кидаться друг в друга торфом, а уже потом под всем известную We Are the Champions группы Queen и аплодисменты болельщиков, которых собралось человек четыреста, мы вышли на сцену, где нас наградили медалями и кубком”.

11 Призовые

“Денег за победу на чемпионате мира не дают, а призы чисто символические — один год победителям дарили по пачке стирального порошка. В Петербурге болотный футбол не так популярен, как в Финляндии, и спонсоров у большинства команд нет — взнос и дорогу мы оплачивали сами. Вот сейчас собираем деньги на поездку на турнир в Шотландию”, — разводит руками Левков. ■

COCTAB SAINT-PETERSBURG LAKES

Вратарь: Андрей Разин (29 лет)

Защитники: Константин Денисенко (30 лет), Александр Мешков (34 года), Филипп Сенцов (27 лет, командный повар), Илья Стройков (30 лет)

Полузащитники: Андрей Бученков (28 лет), Максим Вечорек (47 лет), Никита Гусев (28 лет), Михаил Зеленский (28 лет, командный физиотерапевт), Станислав Левков (23 года), Антон Макаров (28 лет), Юрий Пахомов (28 лет)

Нападающие: Валентин Долинин (28 лет), Александр Карасик (29 лет, капитан, тренер), Алексей Суетов (30 лет)

O'STIN

www.ostin.com

МОГУ
СЕБЕ
ПОЗВОЛИТЬ!



Джемпер
мужской

Арт. МК1N73-69

2999
Руб.



Реклама.
Цена указана в рублях. Цена действительна на товар (джермпер мужской, арт. МК1N73-69) с 10.09.2015 по 31.10.2015.
Количество товара ограничено. Подробности на ostin.com. ООО «ОСТИН», ОГРН 1057747320003, г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А



ДАВАЙ ПОДДЕРЖИМСЯ

Джон Лутц, актер из комедийного сериала “Студия 30”, всегда думал, что поддерживает свою жену во всем, пока не притащил ее к психологу: там выяснилось, что все не так уж и гладко. Посмотри, что Джон делал неправильно, и попробуй не повторить его ошибок.

МЫ С МОЕЙ ЖЕНОЙ СЬЮ СИДИМ в полуподвальном помещении, переводим дух и смотрим видео. На экране — я и она, говорим о проблемах, которые пытались побороть. Я, например, рассказываю, как это тяжело — вставать рано, ну, скажем, в 9:30 утра. Мы подопытные в исследовании, которое проводит факультет психологии Колумбийского университета (США). Ученые собираются выяснить, как партнеры поддерживают друг друга.

Мне нужно поставить оценку своим действиям на видео, измерить по десятибалльной шкале нашу с женой взаимоподдержку. Вот что на экране монитора: пока жена

что-то говорит ученым, я сижу и киваю, как игрушечный ослик, ни слова, чтобы как-то поддержать ее. Ужас, неужели я и дома такой? Ставлю себе тройку. А вот я наконец раскрываю рот и бубню жене: “Ты можешь поставить напоминание в свой телефон, чтобы не забывать ходить в спортзал. Это, поверь, должно помочь”. О, вот это помощь, гениальный совет. Как мне теперь это оценить, сколько поставить баллов? Четыре или девять? Ок, ставлю пятерку. Сью-то думала, что мы приперлись в этот научный подвал только из-за любви к науке. Но я хотел укрепить наш брак.

Вообще, мы со Сью комики. Наша первая встреча случилась в Upright Citizens Brigade

Theater, импровизационном театре (тоже, кстати, в подвале) под супермаркетом в Нью-Йорке. Чем больше я узнавал Сью, тем сильнее удивлялся, как же с ней легко. Например, с ней у меня никогда нет проблемы: та-а-а-а, а о чем дальше говорить? Мы артисты, и стабильности в нашей работе маловато. Оба знаем, что такое взлеты и падения, поэтому никогда не забываем говорить друг другу: “отличная работа”, “ты лучший”, ну или “не надевай это дерьмо на шоу, слишком большой акцент на твоих подмышках”. Вполне неплохо, правда же?

НЕДАВНО СЬЮ ПРОПУСТИЛА веселую вечеринку — лишь для того, чтобы помочь мне записать пробу для одного режиссера из Лос-Анджелеса. Она сделала это ради меня, но если бы ты знал, как Сью ненавидит пропускать крутые тусовки! Вот тогда я и задумался: а достаточно ли я благодарю жену за ту поддержку, которую она мне оказывает? Не решу ли я когда-нибудь, что это в порядке вещей — когда Сью пропускает ради меня свои любимые мероприятия?

Я сам когда-то учился на психолога, бросил, но на всю жизнь запомнил интересные эксперименты, которые ученые ставят над людьми — многие из них, кстати, касались межчеловеческих отношений. Короче, я позвонил своему другу, кандидату наук Джамилу Заки, и он вписал нас в исследование, посвященное партнерской поддержке в парах.

“Сообщи результаты позже”, — сказал мне Заки, когда мы закончили с тем ви-

МЫ ЗНАЕМ ЛУЧШИЙ СПОСОБ
ДОБРАТЬСЯ ДО КАЖДОГО ВОЛОСКА



РЕКЛАМА

НОВИНКА

Fusion®
PROGLIDE®
С ТЕХНОЛОГИЕЙ FLEXBALL™

НОВАЯ БРИТВА GILLETTE С ТЕХНОЛОГИЕЙ FLEXBALL.
СЛЕДУЕТ КОНТУРАМ ЛИЦА И СБРИВАЕТ БУКВАЛЬНО КАЖДЫЙ ВОЛОСОК.

FLEXBALL.RU

Gillette®
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™



део, и мы со Сью отправились домой, где сразу же столкнулись с одной из наших проблем, лицом к лицу.

На обед мы решили сделать пасту капеллини с сыром и перцем. Я видел, как это блюдо (в программе "Поздней ночью с Джимми Фэллоном") готовил американский ресторатор Марио Батали. Пока вода для пасты закипала, я собрался засыпать туда три столовые ложки соли. Сью увидела это с другого конца кухни и обругала меня, а я огрызнулся в ответ: я уверял, что это блюдо требует пуда соли, а жена восклицала, что хватит щепотки. Конечно, я пошел к компьютеру и нашел рецепт в интернете — что же, я все делал правильно. Три столовые ложки! Разумеется, быть правым и чувствовать себя таким — две большие разницы. Я закончил свое блюдо в звенящей тишине, а потом мы молча уселись за стол. Через секунду, впрочем, рассмеялись, подумали: интересно, а есть ли исследование, посвященное тому, сколько пар ругаются после того, как поучатся поддерживать друг друга в том научном подвальчике?

СПУСТЯ НЕСКОЛЬКО НЕДЕЛЬ после эксперимента мой друг Заки объяснил, что пошло не так: в тот вечер мы со Сью потерпели неудачу сразу в двух типах поддержки. Да-да, оказывается, есть две разновидности.

Первый психологи называют "невидимая". Это поддержка, которую оказывает мне Сью, когда ради меня пропускает вечеринку. То же самое случается, когда я говорю, как она круто выглядит, или сообщаю, что режиссер по работе с артистами был идиот, так как не выбрал ее на роль.

Второй тип поддержки — "невидимая". Это когда, вместо того чтобы дать Сью совет, я просто сижу и слушаю — как тогда, во время научного исследования. Невидимая поддержка — это если в следующий раз, когда Сью будет готовить, а я подумаю, что неплохо бы добавить побольше соли в еду, я просто доверюсь ей и промолчу. Невидимая поддержка, по словам Заки, это куча всего: проветрить квартиру, чтобы ей было лучше дышать, или вымыть посуду без напоминания. "Оба вида поддержки могут иметь положительный эффект, но порой, если ты используешь лишь одну разновидность, можно все испортить", — сообщил мне мой друг. Короче, надо балансировать.

Видимая поддержка заставляет твою девушку думать лучше о ваших взаимоотношениях и лично о тебе (о, мой муж знатный кулинар!), но делает ее более слабой, беспомощной (ты невзначай показал ей, что она ошиблась). Ах вот почему женщинам часто раздражает, когда мы, мужчины, пытаемся влезть буквально во все! Что же касается невидимой поддержки, то она часто не помогает твоей девушке начать думать о тебе лучше, зато ей становится комфортнее, она перестает нервничать, пусть даже и не отдает себе отчета, почему это произошло.

Заки расспросил меня обо всем, что я делаю для своей Сью, и наконец прислал результаты исследований! Оказалось, что поддержка наша неравномерна: мы оказываем друг другу больше видимой и меньше невидимой. "Давай-ка, попробуй найти баланс", — восклик-



УМЕЕШЬ ЛИ ТЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ?

Ответ на вопросы — узнаешь.

Основано на исследовании психологов из Университета Айовы Ребекки Брок и Эрики Лоуренс. Текст: Сара Канн

КОГДА У ТЕБЯ СЛУЧАЕТСЯ ПЛОХОЙ ДЕНЬ, ТЫ ПРИХОДИШЬ ДОМОЙ И...

- A** ...начинаешь жаловаться подруге на жизнь
- B** ...ждишь, когда она сама спросит, что случилось

ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ

A Не стоит рассчитывать на то, что она будет угадывать все твои потребности, иначе ты можешь начать обижаться на нее просто потому, что она не прочитала твои мысли. "Лучше напрямую сказать, что конкретно тебе поможет", — советует Брок. Пусть она узнает о том, что ты хочешь, из первых уст.

КОГДА ТВОЯ ДЕВУШКА ПРИХОДИТ ДОМОЙ РАСТРОЕННАЯ И ЗАЯВЛЯЕТ, ЧТО НЕ ХОЧЕТ ОБ ЭТОМ РАЗГОВАРИВАТЬ, ТЫ...

- A** ...все равно пытаешься поговорить на эту тему
- B** ...не задаешь ей лишних вопросов

B "Пытаясь быть заботливым, ты, конечно, можешь настоять на разговоре о том, что ее беспокоит, но такая нежелательная "поддержка" только усугубит ситуацию, — считает Брок. — Она еще больше замкнется, пытаясь объяснить, почему не хочет говорить на эту тему, вместо того чтобы сосредоточиться и потратить всю свою энергию на то, чтобы разобраться с собой".

КОГДА ТВОЯ ДЕВУШКА РУГАЕТСЯ, НО ТЕБЕ НЕ ПОНЯТНО, ЧТО ОНА ХОЧЕТ ОТ ТЕБЯ, ТЫ...

- A** ...продумываешь план решения ее проблем
- B** ...напоминаешь ей, как она самостоятельно справляется с проблемами

B С одной стороны, твой план способен помочь, но с другой — он заставит ее чувствовать себя слабой. "Когда она в сомнениях, — рекомендует Ребекка Брок, — попробуй повысить ее самооценку. Скажи, что веришь в нее, и напони те случаи, когда она с легкостью справлялась со схожими проблемами".

нул Заки. Вызов? Нет, пусть это будет моя миссия, приключение! Следующие несколько недель я провел, старательно оказывая жене невидимую поддержку. Все как советовали ученые: я разгружал посудомоечную машину, и делал это незаметно, стараясь, чтобы меня не поймали за добрым делом. Однажды я героически попытался прибраться в бельевом шкафу, но, когда Сью увидела результаты моего труда, не смог удержаться, чтобы не похвастаться: вот, сложил полотенца по схеме — от большего к меньшему. Черт! Поддержка стала видимой, мой план провалился. Вечером я позвонил Заки, и он сказал, что этого следовало ожидать. Мужчины часто привыкли мыслить и действовать конкретно, а тут нужна тонкость. Поэтому и проваливаются мои попытки невидимой поддержки. Ладно, подумал я, попробую сделать для нее что-нибудь приятное и прослежу, чтобы она об этом никогда не узнала.

ВСКОРЕ СЬЮ ПРИГЛАСИЛИ НА прослушивание, эту роль она страшно хотела получить: жена сразу начала волноваться. Я мог бы отделаться своими обычными фразами про то, какая она замечательная и лучше всех, но на этот раз я просто молчал и слушал. Она говорила, я молчал, это напомнило мне ту ситуацию в научном подвале, когда я кивал, как игрушечный ослик. Тогда я поставил себе тройку, решив, что вел себя отвратительно, а сейчас стало ясно, что все было правильно. В тот вечер перед прослушиванием она проговорила самой себе то, что ей нужно было услышать. Да, невиди-

мая поддержка куда естественнее, чем кажется.

После прослушивания Сью вернулась домой, очень гордая собой. Ее настрой не испортился и потом, когда ей сообщили, что на роль взяли другую. «Ничего страшного, — сказала Сью. — Я знаю, что сделала все, что могла». В этом, безусловно, была и моя заслуга. Чем больше я проявлял в отношении Сью эту самую невидимую поддержку, тем чаще и жена делала что-то приятное для меня. Я, например, стал часто находить мою любимую конфету на кухонном столе. И когда я утром вставал с кровати, меня теперь всегда ждал завтрак.

Сью, стоит заметить, не знала результатов наших колумбийских исследований. Однажды я не выдержал и рассказал ей, почему стал таким милым. «Эээ, когда ты был милым?» — переспросила она. О, я привел ей результаты исследования, объяснил разницу между видимой и невидимой поддержкой, рассказал про миссию, которую возложил на меня Заки. Даже про посудомоечную машину упомянул. «Ого, а я-то думала, что ты просто тот парень, за которого я когда-то вышла замуж», — пробормотала она. Короче, с тех пор я выработал новые правила. Я просто мою тарелки и вычищаю водосток в ванной от волос. И плевать, заметит она или нет. Я делаю так, потому что мне нравится выглядеть в ее глазах хорошим мужем. А еще мне очень приятно осознавать, что Сью счастлива. Это самый большой подарок, который я могу ей сделать и о котором она даже не подозревает. ■

**ОЩУЩЕНИЕ ГЛАДКОСТИ ПОСЛЕ БРИТЬЯ,
КОТОРОЕ ДЛИТСЯ.**

И ДЛИТСЯ.

И ДЛИТСЯ.

И ДЛИТСЯ.

И ДЛИТСЯ.

И...

НУ ВЫ ПОНЯЛИ.



РЕКЛАМА

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ

2-в-1: ГЕЛЬ + УХОД ЗА КОЖЕЙ

БЕЗ ПОДТЕКОВ • БЕЗ РЖАВЧИНЫ • БЕЗ СЮРПРИЗОВ

ЛУЧШИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ ОТ GILLETTE

СТЕНА ТРОЛЛЕЙ

Суровое испытание для альпинистов, опасный опыт для бейсджамперов, да и просто — красивое место в горах, куда ведет утоптанная туристическая тропа. Все это про каменную стену, где на вершине торчат острые, как ижики, зубья.

ЧТО ТАМ ДЕЛАЮТ

1

Прыгают

Летом 1980 года финн Йорма Естер надел парашют и первым прыгнул со Стены троллей. Слух об этом событии разнесся быстро, живописное и суровое место мгновенно стало популярно у бейсджамперов. Впрочем, в 1986 году, после нескольких смертельных случаев, норвежские власти прыжки запретили и больше не разрешали: сейчас, например, штраф составляет 3,5 тысячи долларов (а еще у тебя конфискуют все оборудование). Впрочем, самых отчаянных прыгунов это не останавливает: скажем, в августе 2001 года легендарный российский бейсджампер и мастер спорта по парашютному спорту Валерий Розов слетел со Стены троллей в костюме-крыле (за что мы его, естественно, осуждаем). Рассказ Розова об этом приключении смотри в разделе «Личный опыт».

2

Карабкаются

«Большая стена» (Big Wall) — класс альпинистских восхождений, цель которых — забраться на вершину по бескомпромиссно отвесной стене, скальной или ледовой. Big — потому что такая стена должна быть высотой 1000 и более метров. Смелчаки неделями карабкаются вверх, ночуя в подвешенном состоянии (в 1950-х для этой цели использовали гамаки, позже разработали специальные платформы). Летом 1965 года норвежская команда во главе с 22-летним Оле Даниэлем Энерсеном первой забралась на вершину, потратив на это 11 дней. А в 1997 году российский альпинист Александр Ручкин вместе с напарником Юрием Кошленко проложил новый маршрут по центральной части Стены троллей, о чем пишет в своей автобиографии (смотри в разделе «Личный опыт»).

ЧТО ЭТО

Стена троллей (норв. Trollveggen) — часть горного массива Тролтиндэн на западе Норвегии (неподалеку от городка Ондалснес, губерния Мёре-ог-Ромсдал). Отвесная каменная стена высотой до 1100 метров — один из самых высоких объектов такого рода в Европе.

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ



ВАЛЕРИЙ РОЗОВ

"От автомобильной дороги до точки старта на Стене троллей идти всего часа два, это сложно назвать серьезной экспедицией. Погода была отвратительная, там часто такая. Дождь льет, сыро, все время наползает туман. Но это был один из первых моих европейских прыжков, и я наслаждался пейзажем — в этих местах действительно очень красиво. А вниз я шагнул метров на сто ниже самой высокой точки. Стена троллей — это такой огромный зубчатый забор, там можно прыгать в нескольких местах. На земле оказался через 55 секунд. Не могу сказать, что с точки зрения бейсджампинга это было как-то особенно сложно. С ветром особых трудностей нет, с приземлением — тоже. Самая главная задача — соблюдать предосторожности, чтобы тебя не поймали".



АЛЕКСАНДР РУЧКИН

"Хоть стена северная и солнце на ней бывает только рано утром всего один час, и воды нет, поэтому приходится брать воду с собой, а это 30 кг. Первым идти нелегко, все щели забиты землей, отовсюду торчит буйная растительность. Приходилось сначала заниматься земледелием — чистить камни, пытаясь выяснить, шель ли это вообще и можно ли сюда ставить страховку. Наши руки и лица постоянно грязные, а из штанов каждый вечер высыпается то, что в течение дня засыпалось за шиворот... Зато один из плюсов Troll Wall — это белые ночи. Нет того предвечернего аврала, когда заработался и на тебя свалилась ночь, и в крошечной тьме делается ночевка. Здесь можно работать и ночью".

Э

Гибнут

7 июля 1984 года именно здесь разбился американец Карл Бениш, его еще называют "отцом бейсджампинга". Считается, что именно он и придумал этот акроним V.A.S.E. В — building (здание), А — antenna (антенна), S — span (перекрытие моста), E — earth (земля) — чтобы стать настоящим бейсером, считал Карл, нужно прыгнуть с каждой из этих букв. Первый бейспрыжок Карл сделал в 1978 году (в 37 лет) с вершины Эль-Капитан в Калифорнии. А еще Бениш одним из первых в мире стал делать из своих бейспрыжков профессиональные фильмы. Погиб 43-летний Карл, тоже снимая кино, шагнул вниз со Стены троллей, через несколько секунд его закрутило и ударило об скалу. Поворот, что снятую в тот день пленку, последние мгновения жизни Карла, засветили его друзья — те, которые были с ним тогда на горе.

Ч

Идут пешком

Чтобы покорить Стену троллей, тебе совсем не обязательно быть отчаянным экстремалом — ночевать, зависнуть над пропастью, или лететь с парашютом вниз. С одной стороны этой горы — та самая полная испытаний стена, с другой — склон, по которому можно спокойно добраться до вершины. Вот что тебе нужно, оказаться в норвежском городке Ондалснес, а оттуда минут за двадцать добраться на машине до подножия Стены. Езжай по серпантину как можно выше (до туристического комплекса), а дальше иди пешком пару часов по вполне комфортной туристической тропе. Сам не заметишь, как окажешься на самом вершуху, среди тумана и острых каменных пиков. Норвежцы, кстати, уверяют, что эти пики — окаменелые подземные тролли, которых коснулись солнечные лучи.

УЖИН, ЛЕТАЩИЙ НА КРЫЛЬЯХ



Приготовь один раз —
ешь всю неделю

20 г белка на 100 г плоти — кому как не
курице самое место в твоём здоровом
ежедневном рационе. Мы научим тебя
наслаждаться одной единственной
цыпочкой всю рабочую неделю.

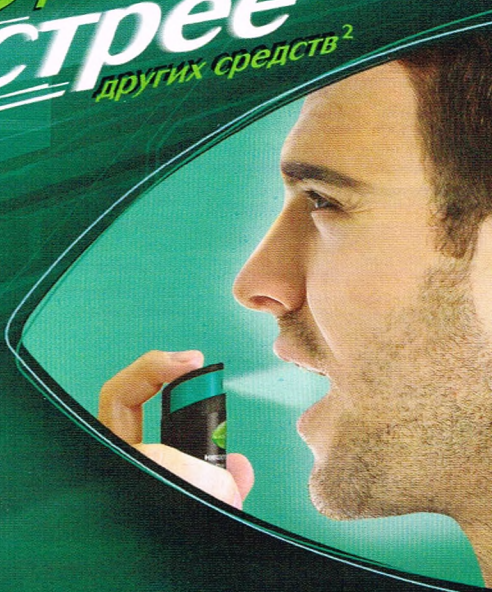
ИННОВАЦИЯ!

МГНОВЕННЫЙ СПРЕЙ НИКОРЕТТЕ® 1



СНИЖАЕТ ОСТРОЕ
ЖЕЛАНИЕ ЗАКУРИТЬ

в 3 раза
Быстрее
других средств²



БРОСЬ КУРИТЬ НАВСЕГДА!

никоретте

1. Лекарственная форма «спрей для местного применения» предполагает, что доза действующего вещества поступает немедленно.
2. Другие средства – таблетки для рассасывания, содержащие никотин в дозировке 2 мг и 4 мг. Ханссон А, Хаджек П, Порфех Р с соавт. Влияние никотин-содержащего спрея для полости рта на тягу к курению, рандомизированное клиническое исследование. Британский Медицинский Журнал 2012. ООО «Джонсон & Джонсон», Россия, 121614, г. Москва, ул. Крылатская, д. 17, стр. 2, тел. (495) 726-55-55, Дата выпуска рекламы 01 сентября 2015. Рег. удостоверение ЛП-002890 Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ПОНЕДЕЛЬНИК

Грудки с морковью, турнепсом и хлебным соусом

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ*

1 КУРИЦА ВЕСОМ В 2 КГ (ПОТРОШЕНАЯ)
1 ЛИМОН
500 Г МОРКОВИ
500 Г ТУРНЕПСА
ОЛИВКОВОЕ МАСЛО EXTRA VIRGIN
СОЛЬ, ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ
ДЛЯ ХЛЕБНОГО СОУСА
1 НЕБОЛЬШАЯ ЛУКОВИЦА
3 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
500 МЛ МОЛОКА
100 Г СВЕЖИХ ХЛЕБНЫХ КРОШЕК
30 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
ГОРСТЬ СУШЕНОЙ ГВОЗДИКИ
МОЛОТЫЙ МУСКАТНЫЙ ОРЕХ

1. Разогрей духовку до 180 градусов. Натри курицу оливковым маслом, солью и перцем. Наколи лимон острым ножом в нескольких местах и засунь его целиком внутрь птичьего чрева.

2. Положи тушку в блюдо для запекания грудками вниз и суй на верхнюю полку духовки на 30 минут. Достань, переверни на спинку, верни в печь еще на 30 минут. А потом доведи духовку до 200 градусов и запекай еще 20 минут.

3. Сделай соус: налей молоко в ковшик, воткни в очищенную луковицу несколько гвоздичин и брось вместе с чесноком в молоко, поставь на огонь. Когда молоко почти закипит, сними с плиты и оставь на 15 минут. А пока — добавь к пекущейся курице почищенные и нарубленные крупно морковь и турнепс (можешь заменить его картошкой), пусть все вместе пожарится еще 30 минут.

4. Вылови лук и чеснок из молока, запусти в него все остальные ингредиенты соуса, приправь и верни на средний огонь. Мешай, пока слегка не загустеет, и снимай с плиты.

5. Вытащи птицу из духовки и дай ей отдохнуть 15 минут. А теперь отдели грудки, выложи на тарелку с овощами, полеи соусом. Оставшуюся курицу остуди и убери в холодильник — вспомнишь о ней завтра.

* Здесь и далее — на 2 порции



ВТОРНИК

Ножки с листовыми овощами, тушенными с чесноком

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

2 КУРИНЫЕ НОЖКИ
500 Г ЛИСТОВОЙ КАПУСТЫ
4 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
1 ЛУКОВИЦА
2 МОРКОВКИ
1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
5 ГОРОШИН ЧЕРНОГО ПЕРЦА
2 ЛАВРОВЫХ ЛИСТА
СОЛЬ ПО ВКУСУ

1. Отдели от вчерашней курицы ножки, заверни их в фольгу и отправь в духовку, разогретую до 160 градусов на 10–15 минут. Слегка отвари капусту — чтобы стала мягче, но не разварилась.

2. Раздави зубчик чеснока (можешь не чистить), брось в сковородку с оливковым маслом, обжарь до золотистости, а потом вылови и выброси. Осуши овощи в дуршлаг и отправь в сковороду, перемешай, чтобы они покрылись маслом. Потуши 5–7 минут и выложи на тарелку вокруг курицы. Вот твоя вторичная птичья еда.

3. Поел? Сделай заготовку на завтра — свари бульон. Вытащи из куриной тушки лимон, сними с нее все мясо и убери его в холодильник. А птичий остов и все соки от запекания отправь в кастрюлю с 2,5 литрами холодной воды.

4. Туда же брось порезанные на крупные куски луковицу, морковь и сельдерей, перец, соль и лаврушку. Доведи до кипения, шумовкой сними пену, убавь огонь и вари два часа. Потом процеди бульон через сито. Остынет — сунь в холодильник.

СРЕДА

Суп с корнеплодами, макаронами и зеленью

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

ОСТАВШЕЕСЯ КУРИНОЕ МЯСО
1 Л КУРИНОГО БУЛЬОНА
4 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
1 ЛУКОВИЦА
2 МОРКОВКИ
1 КЛУБЕНЬ ТУРНЕПСА
1 КЛУБЕНЬ ПАСТЕРНАКА
1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
ГОРСТЬ ШПИНАТА
ГОРСТЬ МЕЛКИХ МАКАРОН
СОЛЬ И ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

1. Главное ты сделал вчера, остались мелочи. Почисти и наруби кубиками лук, морковь, турнепс и пастернак, нашинкуй сельдерей. Помешивая, обжарь овощи в оливковом масле в кастрюле с толстым дном на среднем огне 10 минут.

2. Влей к овощам литр бульона, доведи до кипения, убавь огонь и вари 20 минут. Добавь мясо, шпинат и макароны, соль и перец и вари еще 10 минут.

3. Сними с огня, как следует размешай и разлей по тарелкам. Если не любишь суп с макаронами — просто не используй их, а в качестве добавки к курино-овощной похлебке сделай себе тост из ломтя хлеба, намазанного оливковым маслом и натертого чесноком. Завтра займешься второй половиной бульона.





ЧЕТВЕРТ

Ризотто с курицей и горошком

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- 1 Л КУРИНОГО БУЛЬОНА
- 3 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- 1 МАЛЕНЬКАЯ ЛУКОВИЦА
- 300 Г РИСА ДЛЯ РИЗОТТО
- 100 МЛ СУХОГО БЕЛОГО ВИНА
- 150 Г ЗАМОРОЖЕННОГО ГОРОШКА
- 50 Г НАТЕРТОГО ТВЕРДОГО СЫРА
- 30 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА

1. Разогрей бульон в маленькой кастрюльке и держи на плите горячим. Почисти и мелко наруби луковицу и обжарь ее в оливковом масле в глубокой сковороде на среднем огне около трех минут. Добавь к луку рис и тщательно перемешай. Вылей в рис вино.

2. Когда вино выпарится, начни потихоньку добавлять бульон. Лей по одному половнику за раз, постоянно мешай и добавляй следующую дозу, когда вся жидкость впитается в рис. Минут через 10 добавь горошек и продолжай упреждения с половником. Когда весь бульон окажется в рисе, выключи огонь и оставь блюдо в покое на одну минуту.

3. Минута прошла? Добавь в рис сливочное масло и сыр, аккуратно перемешай деревянной ложкой. Готово. Употребляй не мешкая, но одну треть твоего ризотто прибереги на завтра — из этих остатков выйдет еще одно отличное блюдо.

ПЯТНИЦА

Салат из фенхеля, апельсина и маслин с аранчини

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

- ОСТАТКИ РИЗОТТО
- ПАНИРОВОЧНЫЕ СУХАРИ
- РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО (ДЛЯ ФРИТЮРА)
- 2 АПЕЛЬСИНА
- 1 КЛУБЕНЬ ФЕНХЕЛЯ
- ГОРСТЬ МАСЛИН БЕЗ КОСТОЧКИ

1. Скатай из остатков ризотто шарики размером с грецкий орех, обваляй их в панировке, выложи на тарелку и отставь в сторону.

2. Налей в глубокую сковородку растительное масло на высоту в 7-8 см. 1-2 минуты разогрей на сильном огне, а потом кидай в него шарики, жарь по минуте, до корочки. Вылови шумовкой и положи на салфетку, чтобы ушел лишний жир. Вот эти жареные ризотто-шарики и есть аранчини.

3. Почисти апельсины и нарежь дольки на четвертинки. У фенхеля отрежь донышко клубня, зелень оборви, но не выбрасывай. Теперь разрежь клубни продольно пополам и наруби половинки тонкими полукольцами.

4. Выложи на тарелку фенхель, апельсины, рисовые шарики, оливки и зелень фенхеля, посоли, сбрызни маслом. Ну вот, теперь ты действительно разделался со своей недельной курицей. Самое время задуматься о меню на предстоящие выходные. ■



ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ
ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Реклама
Алк 4,9%
18+

ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ФАНАТОВ





Жан-Клод Бивер

РОДИЛСЯ: 20.09.1949

РАБОТАЕТ: ПРЕЗИДЕНТ ЧАСОВОГО НАПРАВЛЕНИЯ LVMH (КРУПНЕЙШИЙ В МИРЕ ПОСТАВЩИК ТОВАРОВ КЛАССА ЛЮКС); ГЕНДИРЕКТОР КОМПАНИИ TAG HEUER S.A., ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ КОМПАНИИ HUBLOT

ДОСТИЖЕНИЯ: ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СПАСИТЕЛЕЙ ШВЕЙЦАРСКОЙ ЧАСОВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ В ХОДЕ "КВАРЦЕВОГО КРИЗИСА" 70–80-Х ГОДОВ. ВОЗРОДИЛ БРЕНДЫ BLANCPAIN И OMEGA; СДЕЛАЛ МАЛОИЗВЕСТНУЮ МАРКУ HUBLOT ОДНИМ ИЗ САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ЧАСОВЫХ БРЕНДОВ

ВЕЧНО С КОРОБКОЙ

Миллионер, но и фермер, весельчак, но и предприниматель-визионер — как это все умещается в одном человеке? Чтобы понять это, мы попросили главу компании TAG Heuer Жан-Клода Бивера пройти наш традиционный тест. А от себя (ну не удержались) задали вопрос: как все-таки заработать миллион?

1. Как-то вы рассказывали, как управляете подчиненными: "Я не диктатор. Просто я помещаю людей в определенные рамки, чтобы они пели вместе со мной одну и ту же песню". Что это за песня?



☐ We Are the Champions!
(Queen)



☐ Master of Puppets
(Metallica)



☒ All You Need Is Love
(Beatles)



☐ Why Don't You Get a Job?
(Offspring)

Я бы хотел, чтобы все мои люди (в том числе моя семья и мои друзья) все вместе спели All You Need Is Love. Конечно, самое важное послание этой композиции заключено в ее названии: "Все, что тебе нужно, — это любовь". Но мне кажется важным и продолжение текста: "Нет ничего, чего бы ты не смог совершить".

2. Обольстить покупателя или делового партнера — есть в этом что-то близкое к обольщению женщины. Какой секретный прием или уловку, которые вы применяете на переговорах, можно использовать и в отношениях с дамой?

Возможно, главное, что приносит мне успех в переговорах, — это уважение и понимание, которое я проявляю к позиции противоположной стороны. Я верю, что это и есть универсальный ключ к сердцу любого человека, будь то мужчина или женщина: старайся понять его желания и уважай его ценности.

3. Представьте: знаменитый медиум предлагает вам задать один вопрос гениальному бизнесмену, уже отошедшему в мир иной. Что это будет за вопрос и кому вы его зададите?



☐ Генри Форд



☒ Стив Джобс



☐ Леви Страусс



☐ Кто-то другой

Несомненно, это будет Стив Джобс. Я спрошу его, как ему всегда так элегантно удавалось трансформировать даже не сами свои продукты, а их сущность и ту роль, которую они играют в жизни пользователей. Я уверен, что такой талант — самый главный фактор успеха любого предпринимателя. Возьмите для примера часовую индустрию, в которой я работаю. Сегодня вы можете узнать точное время из любого источника — у вас есть телефон, у вас есть компьютер... Но я всегда говорю, что часы — это не просто источник информации, это эмоции. Это “Вечность в коробке”, которая может быть с вашей семьей 10, 50, 100 лет. TAG Heuer выпускает часы уже 150 лет, и мы беремся обслужить, починить или даже восстановить любой прибор, который мы сделали за это время, и тем самым подарить эмоцию нашему клиенту.

4. Вы называете себя “Боссом на фабрике игрушек”. А какую из мужских игрушек вы сами любите больше всего?



☐ Автомобили



☐ Оружие



☒ Часы



☐ Вертолеты на радиоуправлении

Ну разумеется, больше всего я люблю свои часы. А на втором месте — тоже сложные и красивые механизмы. Я имею в виду классические автомобили.

5. Какую черту вашего характера можно считать самой ужасной?

Я слишком нетерпелив, мне все еще нужно учиться быть сдержанным и уметь ждать.

6. Чему вы хотели бы уделять больше времени?



☐ Работа



☐ Сон



☒ Образование



☐ Хобби

Никто и никогда не заботится о том, чтобы дать образование бедным людям. А ведь образование — это лучший способ вытянуть человека из бедности, оградить его от наркотиков и криминала. Считаю, что я хотел бы уделять больше времени программам образования, и в этом мое хобби.

7. Простой вопрос: как заработать миллион? Очень хочется миллион.

Есть четыре главных правила: 1. Преврати свою работу в свою страсть (ну или наоборот); 2. Будь честным; 3. Будь терпеливым; 4. Принимай помощь от других людей и проси о такой помощи.

8. Если бы вы не стали предпринимателем, вы могли бы блеснуть в:



☐ Футбол



☐ Танцы



☐ Политика

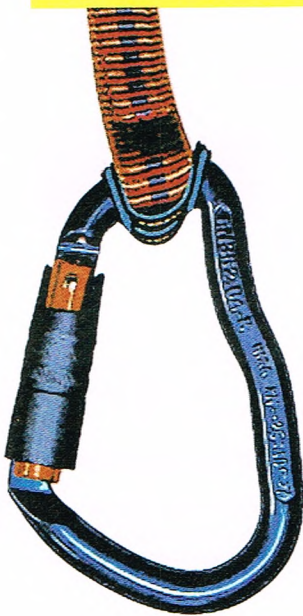


☒ Кулинария

Предпринимательство — это такой способ жить и думать, так что если ты предприниматель, ты будешь предпринимателем во всем, чем бы ни занимался. Вы спросили о кулинарии... С 2003 моя личная ферма в Швейцарских Альпах в окрестностях Монтре — дом для 80 коров. Каждый год мы производим около 250 000 кг молока и 5000 кг самого исключительного сыра в мире. Но когда я нахожусь на своей ферме, я и тут чувствую связь с часовой историей! Точно так же первые часовщики швейцарской Жура, легендарной “Долины часов”, поначалу были фермерами. Нет ничего лучше таких историй, чтобы почувствовать связь времен. Помните о прошлом, жить в настоящем и думать о будущем — это и значит быть живым. Мертвые так не могут.

9. Какова ваша главная мечта — ну или задача?

Моя главная мечта, она же главная задача, — это здоровье и успех моих детей. ■



53 000

КВ. КМ — ПЛОЩАДЬ РАСПОЛОЖЕННЫХ В ЗАПАДНОЙ СИБИРИ
ВАСЮГАНСКИХ БОЛОТ (ОДНИХ ИЗ САМЫХ БОЛЬШИХ В МИРЕ).
КАК ИГРАТЬ В ФУТБОЛ НА ТАКОМ ПОКРЫТИИ — УЗНАЕШЬ
НА СТР. 64

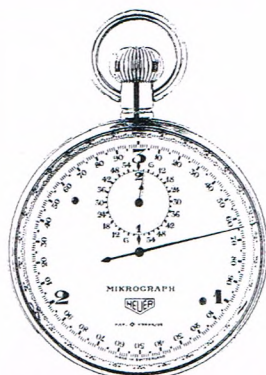


14

МАРШРУТОВ РАЗНОЙ СТЕПЕНИ
СЛОЖНОСТИ ПРОЛОЖЕНО ПО
САМОЙ ВЫСОКОЙ КАМЕННОЙ
СТЕНЕ ЕВРОПЫ — НОРВЕЖСКОЙ
СТЕНЕ ТРОЛЛЕЙ. СТОИТ ЛИ
ТУДА ОТПРАВИТЬСЯ — РЕШИ
НА СТР. 72

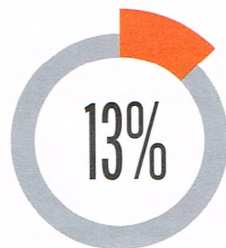
Курица

УКРАШАЕТ СОБОЙ
МОНЕТЫ 16 СТРАН
МИРА. ЕЩЕ БЫ, ВЕДЬ
ВСЕГО ОДНА ПТИЦА
МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИТЬ
ТЕБЯ ПОЛНОЦЕННЫМИ
УЖИНАМИ НА ЦЕЛУЮ
РАБОЧУЮ НЕДЕЛЮ.
ПОДРОБНОСТИ — НА
СТР. 74



1/100

СЕКУНДЫ — ТОЧНОСТЬ ИЗМЕРЕНИЙ
ХРОНОГРАФА MICROGRAPH,
ВЫПУЩЕННОГО КОМПАНИЕЙ
TAG HEUER В 1916 ГОДУ. ЛУЧШЕЙ
ХРОНОМЕТРАЖНОЙ ТОЧНОСТЬЮ
В ТО ВРЕМЯ СЧИТАЛСЯ ПОКАЗАТЕЛЬ
В 1/5 СЕКУНДЫ. ГЕНДИРЕКТОР
TAG HEUER ОБЪЯСНЯЕТ, КАК
ЗАРАБОТАТЬ МИЛЛИОН, НА СТР. 78



РОССИЯН СЧИТАЮТ, ЧТО
НЕПОНИМАНИЕ МЕЖДУ
СУПРУГАМИ — ДОСТАТОЧНОЕ
ОСНОВАНИЕ ДЛЯ РАЗВОДА.
УЧИСЬ ПОНИМАТЬ СВОЮ ЖЕНУ,
СМ. СТР. 68

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ШТАТ

Все мы порой не отказались бы от помощи какого-то специально обученного ассистента, который бы взял на себя заботу о тех или иных делах. Познакомьтесь с пятью такими помощниками.



3 ПЕРЕКАТЫВАТЕЛЬ МАШИН

Французский предприниматель Роже Бейллон в середине прошлого века владел крупной транспортной компанией, но его настоящей страстью были автомобили. Бейллон покупал самые редкие экземпляры, рассчитывая открыть музей, и даже пробовал выпускать автомобиль под собственным брендом. В коллекции магна было около шестидесяти машин, техническое состояние которых поддерживал целый штат механиков: их задачей было обслуживать машины, поддерживая каждую из них в таком состоянии, чтобы хозяин мог в любой момент сесть за руль. Кроме того, автомобили, которыми хозяин пользовался редко, надо было периодически перекачивать с места на место, чтобы от слишком долгого простоя не портились покрышки. Увы, но после смерти владельца уникальный гараж оказался заброшен на долгие годы. Авторитеты были обнаружены лишь в прошлом году.



2 ЛИЧНЫЙ БИОГРАФ

Нет, мы сейчас не о том человеке, который пишет книгу о жизни интересной личности, а о том, который, в буквальном смысле слова, записывает каждый ее шаг. Эксцентричный миллионер Говард Хьюз, судьбе которого посвящен фильм "Авиатор", в жизни был еще страннее, чем в кино. Например, слуги Хьюза должны были вести журналы, в которые записывали все, что происходит в жизни шефа, включая мельчайшие события (во сколько начал чистить зубы, во сколько закончил и т.д.). После смерти миллионера были найдены более 100 000 страниц подобного рода записей.



4 БИБЛИОТЕКАРЬ

Любому владельцу большой библиотеки не помешал бы отдельный хранитель томов, который бы поддерживал коллекцию в порядке, но только у короля Вестфали Жерома Бонапарта библиотекарем был человек, книги которого тоже пополняли собрание короля. Якоб Гримм — один из братьев-сказочников — был автором многих работ по истории и грамматике немецкого языка. В общем, брату Наполеона было что почитать.



5 ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЗА СЧЕТА ЖКХ

Единственный в этой подборке помощник, услуги которого могут быть полезны, возможно, каждому из нас, — это услуга "Автоплатеж" от Сбербанка. По сути, "Автоплатеж" — это ассистент, которому можно поручить своевременную оплату счетов ЖКХ. Для этого достаточно быть владельцем банковской карты Сбербанка и подключить к ней "Автоплатеж". Принцип работы прост: накануне назначенной тобой даты банк проверит сумму нового выставленного счета за коммунальные услуги и отправит СМС с сообщением о предстоящей оплате, которую можно отменить по твоему желанию. На следующий день счет будет автоматически оплачен*, после чего ты получишь СМС-уведомление о совершенном платеже. Причем комиссия за платежи, совершенные с помощью услуги "Автоплатеж", меньше по сравнению с оплатой в отделении через операциониста — от 0 до 1% от суммы платежа, но не более 500 рублей.

* Автоплатеж будет исполнен при наличии денежных средств на банковской карте, к которой подключена услуга.

Услуга "Автоплатеж" за ЖКХ доступна клиентам Сбербанка — держателям международных банковских карт Сбербанка (за исключением кредитных и корпоративных карт), подключенных к СМС-сервису "Мобильный банк". Подключить услугу "Автоплатеж" за ЖКХ возможно с помощью интернет-банка "Сбербанк Онлайн", устройств самообслуживания Сбербанка, операциониста в отделении Сбербанка. Подключение и пользование услугой "Автоплатеж" бесплатно. Комиссия за платеж составляет 0–1% от суммы платежа, но не более 500 рублей. Перечень компаний, в пользу которых могут совершаться платежи в рамках услуги "Автоплатеж", порядок подключения услуги, размер комиссии, а также иную дополнительную информацию уточняйте на сайте www.sberbank.ru, по телефону 8 800 555 55 50 или в отделениях Сбербанка.

Условия действительны с 24.08.2015. Изменение условий производится Банком в одностороннем порядке. Информация, представленная в данном материале, не является публичной офертой. ПАО Сбербанк. Генеральная лицензия Банка России № 1481 от 11.08.2015.



СБЕРБАНК

Всегда рядом

ПРОШЛОЙ ЗИМОЙ АКТЕР ВЛАДИМИР ЯГЛЫЧ
СЕЛ НА МОТОЦИКЛ И В КОМПАНИИ ЛУЧШЕГО ДРУГА
ПРОЕХАЛ ПО ДОРОГАМ ЧИЛИ И АРГЕНТИНЫ 3500 КМ:
ПЕРЕСЕК ПРОСЛАВЛЕННУЮ ЖЮЛЕМ ВЕРНОМ 37-Ю
ПАРАЛЛЕЛЬ И ДОБРАЛСЯ ДО САМОЙ ЮЖНОЙ ТОЧКИ
САМОЙ ЮЖНОЙ АМЕРИКИ. МЫ НАСТОЯТЕЛЬНО
СОВЕТУЕМ ТЕБЕ ПОСЛЕДОВАТЬ ЕГО ПРИМЕРУ И, ЕСЛИ
НЕ ЭТОЙ ЗИМОЙ, ТО В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ, ТОЖЕ
СОВЕРШИТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ПАТАГОНИИ.
ПОЧЕМУ? ЧИТАЙ — САМ ПОЙМЕШЬ.

Текст: Антон Иванов

37-я ПАРАЛЛЕЛЬ



Владимир Яглыч

РОДИЛСЯ: 14.01.1983

РОСТ: 185 CM

ВЕС: 80 КГ

ОБРАЗОВАНИЕ: ВЫСШЕЕ
ТЕАТРАЛЬНОЕ УЧИЛИЩЕ
ИМ. Б. ЩУКИНА

ЛИЧНАЯ ЖИЗНЬ:
В РАЗВОДЕ

ФИЛЬМОГРАФИЯ:

"АНТИКИЛЛЕР 2: АНТИ-
ТЕРРОР", "КАРУСЕЛЬ",
"НА БЕЗЫМЯННОЙ ВЫСОТЕ",
"ОХОТА НА АСФАЛЬТЕ",
"СОЛДАТЫ 9", "СОЛДАТЫ 10",
"МОЯ ПРЕЧИСТЕНКА",
"СМЕРШ", "МЫ ИЗ
БУДУЩЕГО", "ЛЮБОВЬ —
НЕ ТО, ЧТО КАЖЕТСЯ",
"ПРАВИЛА УГОНА", "МЫ
ИЗ БУДУЩЕГО 2", "НА
ОЩУПЬ", "НОЧЬ ДЛИННОЮ
В ЖИЗНЬ", "ПЯТЬ НЕВЕСТ",
"ТЫ И Я", "БИЛЕТ НА VEGAS",
"ЛЕГОК НА ПОМИНЕ",
"СЕМЕЙНЫЙ БИЗНЕС"

Ты был в Москве зимой? Если вдруг нет, то потерял ты не много: слякоть, пробки, серое небо. Нет, конечно, бывают и красивые деньки, но случаются они примерно так же часто, как зарплата. В общем, мы прекрасно понимаем те чувства, которые испытывали Владимир и его товарищ Дима, когда за столиком в кафе, глядя на пейзаж за окном, загорелись идеей уехать на юг.

Для кого-то юг — это лежак, все включено, дым кальяна и танец живота. Для мотоциклиста Яглыча юг — это место, где мотосезон продолжается круглый год. В свои 32 он уже успел исколесить Гайану, Суринам и ряд европейских стран, но в этот раз поездка обещала быть еще интереснее.

Ты наверняка слышал о диктаторе Аугусто Пиночете (том самом, который сверг социалистов, а потом был обвинен в убийствах, пытках и наркоторговле). Так вот, представь себе, что в списке его дел нашлось и хорошее — он связал южную часть Чили с центром страны дорогой. Да, гравийной. Да, ценой многих жизней. Но местные ему благодарны по сей день (они даже не дали снести памятную стелу с именем Пиночета). Понять их можно: раньше эти районы страны были в изоляции, а вместе с дорогой в них хлынула жизнь.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ART PICTURES STUDIO, АНДРЕЙ ЛАГУНОВ

Число тех, кто признателен диктатору за трассу, каждый год пополняется несколькими тысячами туристов, проезжающих по Каррете-ра Аустраль (так по-испански звучит название "Южная дорога"). Люди со всего мира стремятся в Патагонию, чтобы автостопом, на джипах, велосипедах или мотоциклах, проехать по этим уникальным по своей красоте местам. Мотоциклетный вариант — один из самых экстремальных: "Если человек ездит на мотоцикле, он сразу поймет, что гравийная дорога — это далеко не просто, — объясняет Владимир. — Там плохое сцепление, и мотоцикл, который, как известно, имеет задний привод, надо постоянно ловить. Тебя трясет, кидает, к тому же на пути много горных серпантинов, где температура падает ниже нуля... В общем, мы решили, что это будет интересно, и поехали".

КАРРЕТЕРА АУСТРАЛЬ

Дорога протяженностью 1247 км на юге Чили. Она начинается в городе Пуэрто-Монт и проходит через живописные места чилийской Патагонии, заканчиваясь в поселке Вилья-О'Хиггинс. Планы строительства этой трассы существовали с 60-х годов, но работы начались лишь в 1976 году. Движение открылось в 1988 году, хотя последний участок был сдан лишь в 2000 году.



Чтобы было еще интереснее, начать свой путь Яглыч с другом решили с культурной программы: прилетев в Сантьяго они сходили на концерт Metaltica, а потом посетили очень удачно проходивший там же фестиваль Lollapalooza с такими хедлайнерами, как Red Hot Chili Peppers, Soundgarden и Nine Inch Nails. И только на следующий день, плотно позавтракав, поехали за мотоциклами.

"Мы арендовали два мотоцикла, причем, так как ехать предстояло по гравию и бездорожью, принципиально выбрали эндуро: они легче, и если где-то с таким "приляжешь", поднять его будет несложно. Мощности была не важна — заранее было понятно, что наша скорость будет не более 80–100 км/ч, а учитывая нехватку заправок на маршруте, на первый план выходило не количество лошадиных сил, а экономичность. В итоге, еще из Москвы мы забронировали в Сантьяго два Yamaha Tenere 650, однако на месте оказалось, что исправен только один, и в качестве замены нам дали машину классом выше — BMW F800 GS". На этой технике путешественники и отправились в путь к Вилья-О'Хиггинс — самой южной точке материка, до которой можно добраться сухопутным путем.

"Когда ты оказываешься на другом конце планеты с минимумом вещей и полной свободой времени, это перестраивает сознание. Да, ты знаешь, что через две с половиной недели тебе нужно вернуться обратно, но в остальном ты полностью свободен, и если тебе где-то понравилось, ты просто остаешься там еще на денек, а потом наверстываешь время. Это называется easy rider — свободный ездок. Безусловно, ты не успеешь посмотреть все, но ты всегда можешь остановиться где-то в горах на привал, снять с себя мотоциклетную амуницию, позагорать на солнце минут двадцать и ехать дальше".

В теории все так, но на практике в твой график постоянно вмешивается изменчивая горная погода, и уже на первых восьмистах километрах пути она дала о себе знать. "Мы хотели срезать путь между двумя точками и вместо 400 км проехать 150 по серпантину, но по дороге нас остановили рейнджеры, которые сказали, что в горах выпал снег и лучше нам развернуться, но разве русских мотоциклистов пугаешь снегом? Мы поехали дальше и вскоре снова были остановлены — уже простыми местными на машине. Они показали нам фото с гор, где, как оказалось, к тому времени было уже по колено снега. Пришлось ехать обратно, и тут начался просто адский ливень. В промокшей куртке и мотоботах, да еще на пробирающем до костей ветру, стало очень холодно. К счастью, мы оказались поблизости от Пукона — маленького городка, прославившегося своими сероводородными источниками".

Представь себе, что ты весь промок и продрог на мотоцикле, но на твоём пути оказывается гостиница у горной реки, прямо на берегу которой выдолблены ванны с горячей водой. Ты оставляешь мокрые вещи сушиться в номере и, блаженно закрыв глаза, погружаешься в бурлящий

источник. Когда же, наконец согревшись, ты открываешь глаза, обнаруживаешь перед собой громаду вулкана Вильяррика высотой 2840 метров, над которым в небе клубится желтый дым.

“Мы отогрелись, высушились и на следующий день снова поехали. Погода наладилась. Вообще, когда в течение дня температура скачет от -2 до +25 — это очень чувствительно. Выезжаешь утром, закутавшись во все имеющиеся вещи, и все равно чувствуешь, что вот-вот примерзнешь к седлу, а потом ты спускаешься с горы, и вскоре от жары уже вынужден открывать на куртке все клапаны”.

С точки зрения бытовых удобств путешествие по Патагонии оказалось очень комфортным. На Каррете-ра Аустраль тебя окружает первозданная природа, но стоит свернуть с дороги, как практически всегда встретишь отель с прекрасной кухней. “У нас были с собой палатки, но воспользоваться ими так ни разу и не пришлось — каждый день находилось место, где можно было заночевать, проводя перед этим вечер с отличным стейком и бутылкой доброго вина. Что может быть лучше?”

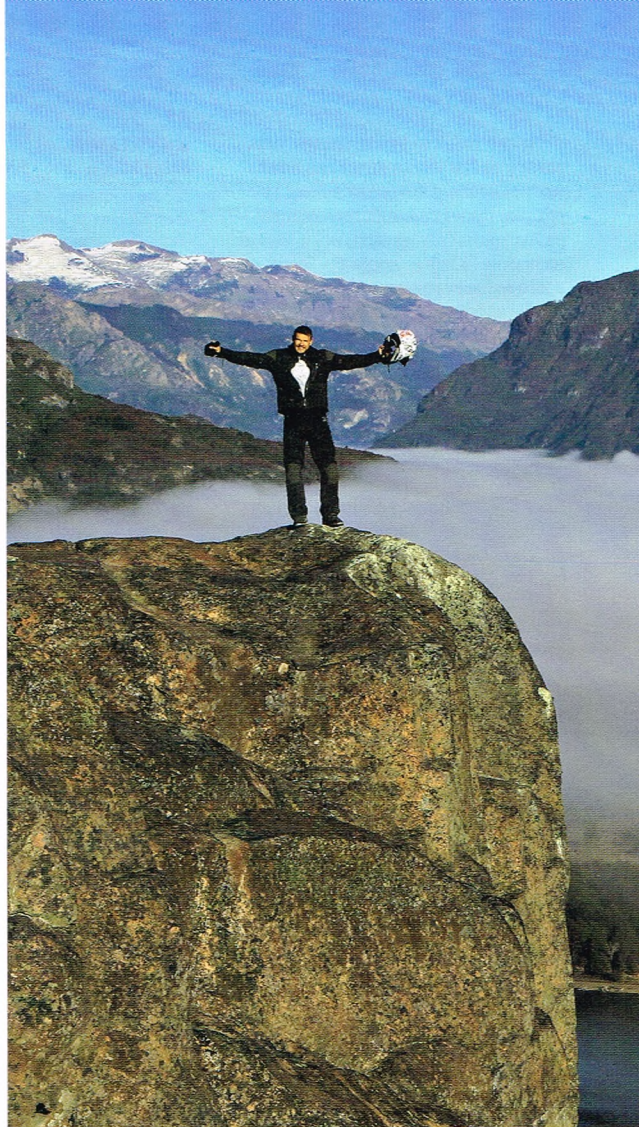
Кроме Анд с их водопадами и серпантинами Патагония известна своими озерами и фьордами, часть из которых преграждает путь Каррете-ра Аустраль. “Ты выезжаешь утром, и тебе надо успеть на три парома, каждый из которых ходит один-два раза в день. То есть эта, по сути, федеральная трасса вдруг прерывается переправами, и можно представить, какой у нас в таком случае творился бы бардак, но тут все четко: без очереди никто не лезет, по обочине не объезжает, а если кто-то остановится с полмошкой, ему обязательно помогут”.

И все же наши герои опоздали на один из паромов, но жалеть об этом им не пришлось. Не случись этого, они не заночевали бы в чилийской Венеции — Калета Тортель.



“ВОИН”

Снятый режиссером Алексеем Андриановым фильм рассказывает историю двух братьев — бойцов MMA, каждый из которых оказывается в тупиковой ситуации, выход из которой возможен только через победу в турнире с большим призовым фондом. И вот в финале они выходят друг на друга... Владимир Яглыч с удовольствием согласился на роль одного из братьев, потому что он уже несколько лет занимается MMA и даже имеет спортивный разряд по этому виду спорта. Роль второго брата досталась Сергею Бондарчуку. О том, как он готовил свое тело к съемкам, ты узнаешь на странице 126.



“Эта стоящая на фьорде деревушка вся построена на деревянных сваях и подмостках. Свой транспорт ты оставляешь на возвышенности и внутри уже ходишь пешком — другому никак. Тут нет улиц, а деревянные здания связывают настилы, под которыми течет, как я прочитал в одной статье, “молочная вода”. На самом деле сразу понятно, откуда эти “молочные реки”: сточные воды тут сливают прямо во фьорд. Но, как бы то ни было, в этом месте очень красиво и спокойно. Там даже собаки ходят и улыбаются. Не могу это объяснить, но вот у нас бегают какие-то бедолаги хвостатые, а тут по собакам видно, что им хорошо. Все на позитиве”.

Владимир и Дмитрий переночевали в одной из местных гостиниц и наутро, переправившись, продолжили путь к финальной точке своего пути — до Вилья-О’Хиггинса осталось 100 километров.



ФОТО: АРХИВ ВЛАДИМИРА ЯГЛЫЧА, АНДРЕЙ ЛАГУНОВ (ART PICTURES STUDIO)

“На крайней точке континента мы провели ночь в гостинице, попробовали местную кухню, попили вкусного мате и, попрощавшись с владельцем отеля, хозяином кафе и экскурсоводом в одном лице, отправились в обратный путь, даже не подозревая, что вскоре нам придется полностью менять планы”.

Путешественники отъехали на 50 километров, и столько же им оставалось до паромы, когда мотоцикл Яглыча приказал долго жить — подвела электроника, и байк напроць отказался узнавать свой ключ. “Пришлось везти его до ближайшего города на грузовике, а там отправлять местной почтовой службой в Сантьяго (в Чили такой сервис работает без проблем). Мы же продолжили путь вдвоем на несчастной Yamaha”. Если разрешенная масса у этого мотоцикла — 200 кг, то тут на него взвалили все 400. Вещи из четырех кофров закинули в два, плюс еще две сум-

ки Владимир взвалил на себя. При этом надо учитывать, что и он, и его приятель — парни далеко не субтильного телосложения.

“Временами казалось, что мотоцикл вот-вот умрет, но все же он нас вез. Единственная поломка за все это время была с цепью, но и она проблем не доставила — одни чилийцы нас бесплатно подвезли до сервиса, а другие так же бесплатно починили: “Вы настоящие путешественники — езжайте так, все ок!” И все же последнюю тысячу километров Дима на Yamaha проехал один. Мы решили пожалеть и себя, и мотоцикл, и я полетел в Сантьяго на самолете, где люди с опаской косились на меня, одетого в мотоциклетные доспехи, мотоботы и заросшего бородой.

Из Сантьяго Яглыча ждал перелет в Мадрид, а из Мадрида — в Москву, где вскоре должна была начаться работа над фильмом “Воин”, который выходит в прокат 1 октября. ■



A photograph of a person's legs and back, wearing a white thong and blue jeans, in a gym setting. The person is sitting on a piece of equipment, possibly a leg press machine. In the background, there are gym racks and a city skyline visible through a window.

СЕМЬ ВЕРШИН

7 ЖЕНЩИН РАССКАЗАЛИ НАМ О САМОМ
ГОРЯЧЕМ СЕКСЕ, КОТОРЫЙ БЫЛ В ИХ ЖИЗНИ.
СЛАБО ПОВТОРИТЬ ВСЕ ЭТИ ИСТОРИИ?

Текст: Дженнифер Миллер

**“ВПЕРВЫЕ В ЖИЗНИ
Я ТОЧНО ЗНАЛА,
ЧЕГО ОН ХОЧЕТ...”**

“Пару месяцев тому назад я была в постели со своим мужем, и вдруг в середине прелюдии он начал выдвигать требования. “Дыши мне в ухо, — сказал он. — А теперь проведи рукой вниз по моей груди”. Конечно, мы и раньше обсуждали, что кому нравится, но в целом не слишком много говорили во время секса. А теперь я вдруг слышу, что он прямо раскомандовался. Это было ново и очень (очень!) возбуждало. Когда он просил поцеловать или потрогать его определенным образом, все происходящее казалось более простым, но и более значимым: мы не просто пыхтим каждый в своем отдельном сексуальном мирке, а действуем вместе, чтобы получить взаимное удовольствие. Я кончила быстрее, чем успела сообразить растянуть это удовольствие!” **СТЕФАНИ, 28 ЛЕТ**

► **Как это работает** Семейный терапевт из Нью-Йорка Пол Хокемейер объясняет: “Женщины самой эволюцией приучены слушать самца. Не слушаться, а именно слушать — ловить сигналы, чтобы понимать, все ли хорошо, угрожает ли что-нибудь этим отношениям, есть ли опасность. И когда женщина получает такую обратную связь в полном объеме, она расслабляется и становится эмоционально отзывчивой, как никогда”.

► **Сделай сам** Секс-консультант Men's Health Дебби Хербеник советует начать общение в постели с простого “Поцелуй меня” или “Подвинься поближе”. Она тоже о чем-то просит или направляет тебя? Откликнись. А дальше развивайте диалог до нужных вам глубин.



“КОЛЛЕГИ МОГЛИ НАС ЗАСТУКАТЬ ПРЯМО В ПРОЦЕССЕ...”

“К нам в фотостудию пришел работать новый симпатичный парень; мы флиртовали с ним “на бегу” пару недель. Моя обязанность в студии — поддерживать в порядке склад, где хранится одежда и аксессуары для съемок моделей. И вот в один прекрасный день я проводила инвентаризацию, этот парень зашел поболтать, мы начали шалить... и вот он уже целует меня. Гардеробная общалась с переговоркой. Я быстро закрыла дверь, мы кое-как посрывали друг с друга одежду, он стянул с меня трусики... и тут я услышала чьи-то голоса. Мы замерли. Все было плохо: в переговорку пришел мой начальник и еще пара коллег, видимо, у них было совещание. Парень устал на меня, я — на него. Выйти не получится. Так зачем терять время? Мы продолжили с того, на чем остановились. Нервы были на пределе: новый мужчина, новые ощущения, риск быть застигнутыми враппом. Еще круче было стараться все делать тихо. Когда я была близка к оргазму, он сунул мне в рот скомканную рубашку, чтобы я не заорала. От рубашки пахло его одеколоном, я стиснула челюсти — и мой оргазм был просто безумным!” **АНЖЕЛА, 32 ГОДА**

► **Как это работает** Главное тут — химия: смесь адреналина (от опасности быть застуканным) и эндорфинов обостряет удовольствие. Но социолог Дженн Гансауллус добавляет: “Для женщин также важна эмоциональная составляющая секса, а в данном случае ощущение, что партнеры вместе делают что-то запретное, устанавливает между ними особую связь, которая — будем надеяться — сохранится и после того, как партнеры оденутся”.

► **Сделай сам** Быстрый перепахив в кладовке — акция несложная. Но если ты боишься, что вас раскроют и это повредит твоей карьере, ограничь шалости на рабочем месте поцелуями, прикосновениями и прочими относительно невинными действиями. Не доводи до финала, но продолжай свою медленную прелюдию в течение всего дня. Тогда разрядка, которую вы подарите друг другу после работы, будет феноменально интенсивной.

“Я НЕ ПРОБОВАЛА СЕКС ВТРОЕМ, НО БЫЛА ГОТОВА...”

“Парень, с которым у нас был дружеский секс, спросил меня, не хочу ли я замутить втроем с еще одной девушкой. Я сказала, что мне это интересно, и он позвал нас на ужин к себе. Когда женщина вошла, меня буквально подкосило: облегающее платье, высокие сапоги, распущенные выходящие волосы. В тот момент я поняла, что чувствуют мальчишки-подростки. Я просто хотела ее. Я нервничала, когда мы оказались в постели, но у нее, очевидно, это было не в первый раз. Она спросила: “Ты хочешь, чтобы я полизала или пососала?” Умммм, и то и другое, пожалуйста. Я начала целовать моего друга, а она

меня. Мой друг трогал мою грудь. Столько возможностей. Меня очень заводило, когда мы с другом занимались сексом, а она смотрела, а потом мы занимались сексом с ней, а он смотрел. Все ощущения усиливались. Во сто крат”. **ДЖЕММА, 37 ЛЕТ**

► **Как это работает** По словам Хербеник, люди, открытые новому в постели, испытывают больше наслаждения от секса. А способность обсудить рамки дозволенного сближает.

► **Сделай сам** Дебби Хербеник рекомендует обсудить все детали секса втроем заранее: что можно, что нельзя, какими будут кодовые стоп-слова. И лучше не втягивать в это дело близких друзей: по данным проведенного в 2012 году в Канаде опроса, женщин больше возбуждает идея секса втроем с незнакомцем.

“ОН ПЕРЕГНУЛ МЕНЯ ЧЕРЕЗ РАКОВИНУ И ЗАДРАЛ ЮБКУ”

“Я мыла посуду после романтического ужина, втайне надеясь, что он прервет мои скучные занятия. На мне было все самое сексуальное — чулки, мини-юбка, — и я была чертовски возбуждена. Когда он вошел на кухню и обнял меня за талию, мои руки были по локоть в мыльной пене. Он крепко держал меня и целовал сзади в шею. Я попыталась повернуться, но он не дал. Вместо этого он перегнул меня через раковину и задрал мне юбку. Я позволила ему. Я хотела, чтобы он контролировал меня, и поэтому

все было невероятно сексуально”. **РЕБЕККА, 38 ЛЕТ**

► **Как это работает** Опасность возбуждает, когда она на самом деле безопасна: когда можно расслабиться и полностью погрузиться в текущий момент. Если вы доверяете друг другу, она знает, что ты позаботишься об ее удовольствии не меньше, чем о своем.

► **Сделай сам** Хербеник советует обращать внимание на ее сигналы. Она надела что-то особенно сексуальное? У вас уже очень близкие отношения? Ты можешь попробовать взять контроль в свои руки и посмотреть на ее реакцию. А если ты настоящий зануда, на следующий день обсуди с ней: все ли было хорошо и что следовало бы поправить в сценарии.

“ОН СТАЩИЛ С МЕНЯ ТРУСИКИ, НО ОСТАВИЛ ПЛАТЬЕ...”

“Была роскошная вечеринка, на мне было красное вечернее платье с глубоким вырезом и черные шпильки. Меня пригласил на танец парень в смокинге, мы много танцевали, все было гламурно, как будто мы звездная пара. Романтично, даже немного похоже на мечту — и да, много шампанского. Он пригласил меня к себе, я согласилась. Когда я попросила помочь расстегнуть молнию на платье, он развернул меня лицом к себе и начал целовать, опускаясь вниз к шее и вырезу платья. Потом сбросил одну из лямок и стал целовать мою грудь. Я смотрела вниз — на свое платье, его смокинг и его губы, сомкнувшиеся на моем соске. В этом был какой-то волнующий грех: наши непростые одежды в сочетании с тем, что мы делали. Было намного лучше, чем если бы я стояла там просто обнаженной. Потом он стал целовать меня ниже через платье, потом ступни на шпильках, а потом стал пробираться вверх под платье. В конце концов он стащил с меня трусики, но оставил платье. Это был мой лучший оргазм”. **ЛАУРА, 30 ЛЕТ**

► **Как это работает** Пол Хокемейер объясняет: любое отклонение от ожидаемого сценария обостряет чувства, а в приведенном примере задействовано и зрение (его губы на красной ткани платья), и тактильные ощущения (его губы на ее ступнях). “Мужчины веками успешно использовали фактор внезапности на войне и в спорте, и два эти занятия имеют много общего с сексуальными отношениями между мужчиной и женщиной, — добавляет он. — Во всех трех случаях перед началом действия ты настороже, все твои чувства наготове. В случае секса внезапный выброс адреналина может быть соблазняющим, возбуждающим и физически приятным”.

► **Сделай сам** Предложи ей что-нибудь совсем новое: в опросе журнала Women's Health 65% участниц заявили, что хотели бы заняться сексом с завязанными глазами, а 75% заинтересовали качели для секса. Хороши и вибраторы для пар, о которых Men's Health рассказывал в прошлом номере (сентябрь, стр. 88).

“МЫ ЗАНЯЛИСЬ СЕКСОМ ПРЯМО НА ПОЛУ МАШИНЫ СКОРОЙ ПОМОЩИ”

“Мой парень работал фельдшером скорой помощи. Однажды он позвал меня в пожарную часть, когда там никого не было. Короткая экскурсия закончилась в гараже. Мы устроили карнавал, нарядившись в форму пожарных, а потом залезли в машину скорой помощи. Форма была тяжелой, мы, конечно, сняли ее. Но было прохладно (еще один предлог), а значит, надо было прижаться друг к другу. Короче, мы занялись сексом прямо на полу машины скорой помощи. Потом он сидел на каком-то бортике, а я на нем, лицом к лицу. Мы уже пробовали эту позицию, но из-за столь необычного и диковатого места все ощущения казались новыми. В итоге мы оказались в миссионерской позиции, и даже это было возбуждающе, потому что мы были на полу спасательного автомобиля”.

ЭШЛИ, 24 ГОДА

► **Как это работает** Ученые из Университета Лейбриджа в Канаде сообщают: и женщин, и мужчин возбуждают занятия сексом в необычных условиях. Не факт, что ощущения будут другими, но этот случай точно запомнится — в отличие от многих других, когда ты занимался сексом в своей спальне.

► **Сделай сам** Проникать в пожарную часть не обязательно. Неважно, где вы решите заняться этим — на полу кухни или на работающей стиральной машине, — любое непривычное место даст желаемый эффект.

СЕКС, КОТОРОГО У ТЕБЯ (СКОРЕЕ ВСЕГО) НИКОГДА НЕ БУДЕТ

Более 900 читательниц Women's Health оценили, что они меньше всего хотят попробовать в сексе



*% женщин, которые поставили этому виду развлечений не больше 4 баллов по шкале от 1 до 10



**“ЭТО БЫЛО НЕОБЫКНОВЕННО
ЧУВСТВЕННО. МЫ НИКОГДА
РАНЬШЕ НЕ БЫЛИ ТАК БЛИЗКИ”**

“Было около четырех утра, мы с мужем ввалились в спальню арендованного коттеджа в Калифорнии. Мы были женаты всего несколько часов и, если честно, не планировали заниматься сексом этой ночью. Опытная подружка говорила мне, что я буду слишком уставшей и пьяной после всех этих свадебных хлопот. И она не ошиблась, я была готова просто упасть и заснуть. Но мой пошатывающийся жених взялся помочь снять платье. Это было не просто — все эти крючки, и пуговицы, и молнии. Это не было стриптизом.

Он был осторожен и нежен и постоянно прерывался, чтобы поцеловать меня. А я была просто счастлива, что раздеваюсь перед своим мужем. И все было не так, как все другие разы. Обычно наш секс легкий и игрив. Мы много шутим, да и голый я оказываюсь как-то сразу. Но на этот раз все было серьезно и медленно, и когда мы смотрели друг на друга и трогали друг друга, я чувствовала, как мы близки. Это было необыкновенно чувственно. В конце концов мы окказались в постели, и я помню, что все время думала: “Теперь у нас все будет так до конца моей жизни”. **ЛИЗ, 34 ГОДА**

► **Как это работает** Секс — это не просто потеряться нервными окончаниями друг о друга. Дебби Хербеник в качестве секс-терапевта изучила ты-

сячи пар и готова авторитетно заявить, что эмоциональная близость — одно из самых важных условий удовольствия от секса и последующего оргазма. “Именно эта связь отличает секс от онанизма, и больше ничто”, — качает головой Дебби.

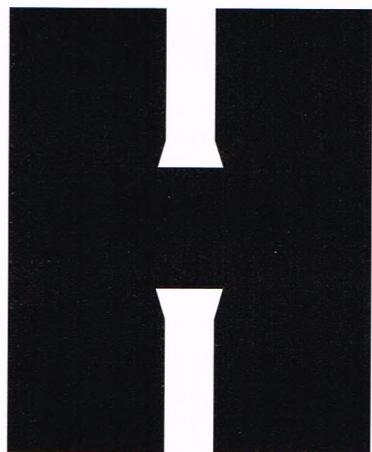
► **Сделай сам** А ты просто не торопись. Медленно ласкай ее тело и говори (говори, говори!), как оно тебе нравится. Удели особое внимание областям, которыми обычно пренебрегают, вроде мочек уха или задней поверхности шеи. Эти области заняли высокие оценки в рейтинге эrogenных зон, составленном в 2013 году учеными из Великобритании и ЮАР. Какие еще зоны обходят вниманием? Низ спины и внутреннюю поверхность бедер. ■

ОРГАНИЗМ

СПИНА ПЛАЧА

МАЛЬЧИКОВ РАСТЯТ МУЖЧИНАМИ: БОЛЬНО? ТЕРПИ, ПРОЙДЕТ! ВОТ ТАК И СО ЗНАКОМОЙ КАЖДОМУ БОЛЮ В ПОЯСНИЦЕ. ПОТЕРПИШЬ ПАРУ-ТРОЙКУ ДНЕЙ — И ПРАВДА, ПРОХОДИТ... НАШ АВТОР НА СОБСТВЕННОЙ СПИНЕ ИСПЫТАЛ, ЧТО ТАКОЕ МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА, И РАССКАЗЫВАЕТ, ПОЧЕМУ ТЕРПЕТЬ БОЛЬ — МУЖЕСТВЕННО, А ПРЕДОТВРАТИТЬ ЕЕ — ВСЕ-ТАКИ ПРИЯТНЕЕ.

Текст: Илья Виноградов



На жене белый халатик, под которым ничего нет. Она медленно приближается с пятикубовым шприцем в руке. Мне хотелось бы думать, что это очередной эпизод наших сексуальных игр... Но адская боль в спине не позволяет отвлекаться на всякие там шалости.

ДОРОС ДО ФИТНЕСА

"Почему бы мне наконец не походить в спортзал? — подумал я. — Благо вот он, рядом с работой". Перевалив за первую половину четвертого десятилетия, я стал испытывать недостаток физической активности. Занятия баскетболом были заброшены по медицинским показаниям (поскрипывающие голеностопы). По этой же причине отпадал бег. И вот преимущественно сидячий образ жизни вкупе с привычкой есть много и быстро накинул сначала пятки, а потом и все десять лишних килограммов.

Стремления тягать железо у меня не было никогда. Скучно же. Так что, оплатив полугодовой абонемент, я решил, что буду появляться в спортзале три раза в неделю на час, причем половину времени буду тратить на кардио (выбрал эллиптический тренажер), а другую половину — на какие-нибудь несложные силовые упражнения.

Мне как новичку полагалась бесплатная консультация инструктора. Я рассказал апатичному накачанному молодому человеку о задуманной программе и попросил посоветовать несколько упражнений на спину, поскольку хотелось поправить осанку.

Он сказал, что кроме спины надо про-
рабатывать пресс, и посоветовал:

- ▶ вертикальную тягу широким хватом за голову;
- ▶ скручивания на скамье с наклоном;
- ▶ подъем ног в упоре на локтях;
- ▶ гиперэкстензии (сначала без веса, потом с весом).

Как раз нормально на полчаса, подумал я. Причин не доверять трени-
ру не было — и потекли ленивые лет-
ние деньки. Кардиополовина трени-
ровки мне нравилась. А вот силовая
часть все равно была скучной. Я счита-
л повторы и подходы, посматривая
на секундную стрелку часов. Упраж-
нения я делал в том порядке, в кото-
ром мне их посоветовали, и довольно
скоро после гиперэкстензии начал
чувствовать несильную боль в пояс-
нице, эдакое ощущение напряжения,
сдавливания и усталости. Списал все
на смену режима и просто ждал, когда
пройдет. И оно проходило. Уже после
сауны становилось легче.

Вот только как-то уже под конец
лета, когда я занимался очередным бес-
смысленным тяжелым трудом на даче,
в спине что-то как будто сместилось,
и я чуть не упал, завопив от резкой
боли. После чего двигаться я мог уже
только медленно и осторожно. И боль
эта не прошла ни за день, ни за два. Бо-
лее того, в отличие от предыдущих слу-
чаев, когда ныло только в пояснице,
боль стала отдавать в ногу.

ОПЕРАЦИЯ? ЫЫ...

Кое-как добравшись до Москвы, я до-
брался и до поликлиники. Там невро-
лог-хирург послал меня на МРТ. Пер-
вые подозрения, что все плохо, по-
явились, когда я увидел лаборанта.
“Болят?” — спросила она. “Ну, поба-
ливает”, — ответил я. На ее лице чита-
лось сочувствие и... удивление.

Причину я понял, когда отнес за-
ключение неврологу. По мере чтения
 (“протрузия размером 3,5 мм в диске
 L3-L4”, “грыжа сагиттальным раз-
 мером 12 мм протяженностью 21 мм
 в диске L4-L5” плюс еще одна “разме-
 ром 6 мм в диске L5-S1”) его лицо вы-
 тивалось все больше.

“Ну... вы понимаете, что у вас
 все плохо? — уточнил он. — Если
 честно, я не представляю, как вы во-
 обще можете ходить и сидеть. С та-

“ТАКИЕ ГРЫЖИ НЕ ВЫЛЕЗАЮТ ЗА СТОЛЬ КОРОТКИЙ СРОК. НУЖНЫ ГОДЫ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ТАКУЮ КАРТИНУ, КАК У ТЕБЯ”

кой картиной люди обычно лезут на
стенку от боли, а некоторые даже
ходят под себя. Давайте проверим
ваши рефлексы”.

Рефлексы оказались в норме, но
толку-то: невролог рекомендовал
срочную госпитализацию с целью
оперативного лечения. После неболь-
шой панической атаки ко мне верну-
лась способность мыслить. И, прокон-
сультировавшись с семейным врачом,
я отправился за вторым мнением
в Центральный институт травматоло-
гии и ортопедии.

Профессора, которого мне рекомен-
довали, не оказалось, и я попал к еще
одному хирургу. В его заключении
было написано и подчеркнуто, что
консервативное лечение малоэффе-
ктивно, поэтому необходимо опера-
тивное. При отказе от операции рекомен-
довался курс таблеток и уколов, ноше-
ние пояснично-крестцового корсета,
лечебная физкультура (ЛФК), аппли-
катор Ляпко, ограничение осевых на-
грузок и переохлаждения.

Так что же? Оперироваться? А как
же тот факт, что операция не дает га-
рантий? Нет, я все же хочу к тому про-
фессору, по рекомендации.

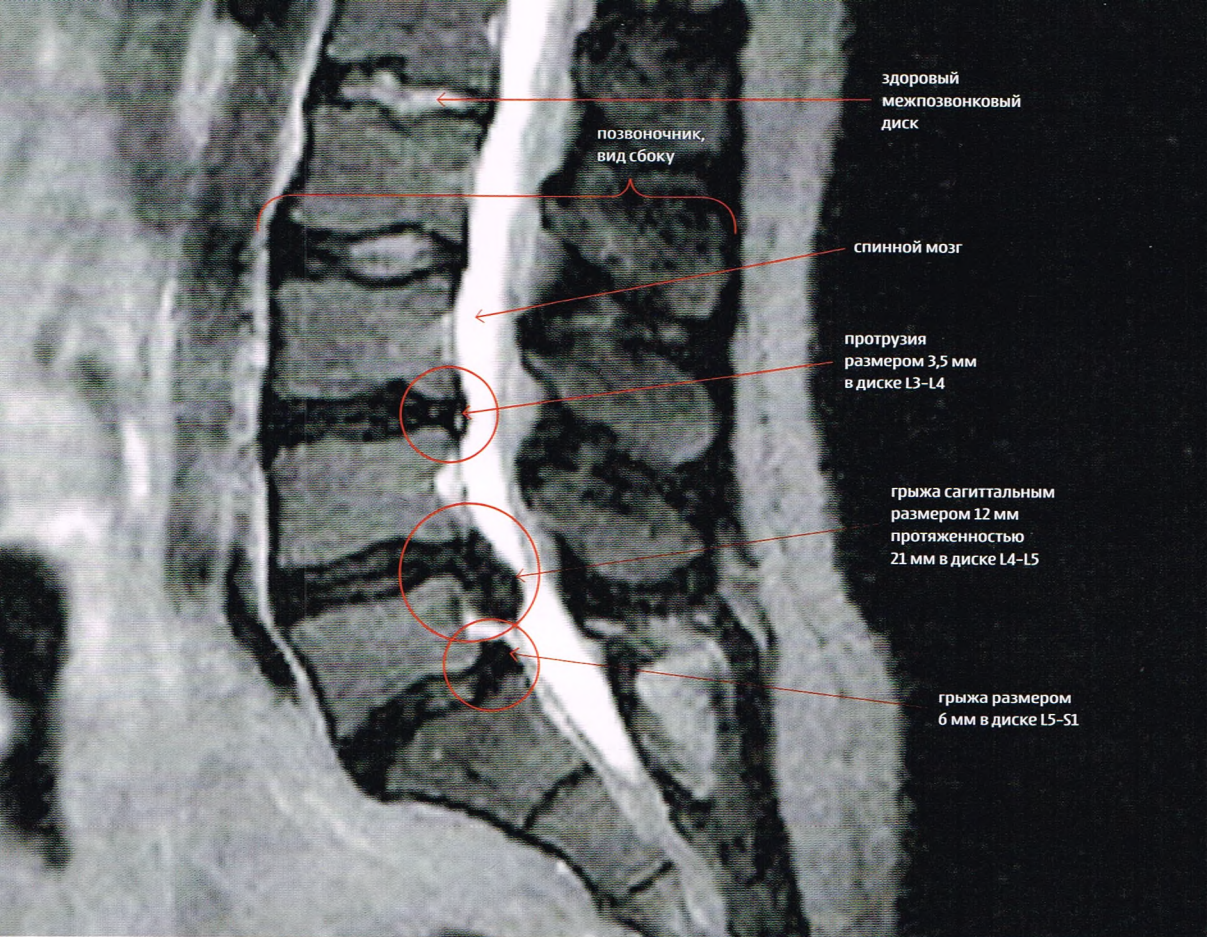
И вот что она мне сказала, когда
встреча наконец состоялась: “Ходить
можешь? Сидеть? Ну так пролечись
уколышками. Поделай гимнастику.
Походи в корсете. Ну и посмотрим, как
пойдет. Грыжи эти да протрузии под-
сыхают, если выдерживать щадящий
режим. За год могут в два раза умень-
шиться. Хирурги всегда говорят ре-
зать, но я считаю, что надо сначала
пробовать неинвазивные методы. Ре-
зать — только если медикаментозное
лечение не снимает боль”.

Я спросил ее о причинах. Насколь-
ко во всем этом виноваты упражне-
ния, которые я делал последние три
месяца? “Такие грыжи не вылезают
за столь короткий срок. Нужны годы,
чтобы получить такую картину, как
у тебя. Упражнения просто стали по-
следней каплей”, — ответила она.

ANTERIOR

ТРЕВОЖНЫЙ ПОЗВОНОЧЕК

Владимир Демченко —
врач невролог-вертебролог
Московского центра
остеопатии, доктор
osteопатии, мануальный
терапевт хоккейного
клуба ЦСКА — рассказывает,
что такое грыжа
межпозвоночного диска
и можно ли с ней жить
по-человечески.



О ЧЕМ ВООБЩЕ РЕЧЬ

Межпозвоночные диски (МД) расположены между позвонками и нужны для того, чтобы обеспечивать подвижность позвоночника и амортизировать нагрузку, которую тот на себя принимает. МД состоит из двух частей: пульпозного ядра и фиброзного кольца. Ядро — это студенистая субстанция, которая хорошо удерживает воду; кольцо — это расположенные вокруг ядра плотные сухожилия. Когда ты, например, наклоняешься вперед, да еще и с грузом, позвонки сжимаются и как бы пытаются выдавить ядро МД назад, наружу. Но качественный диск выдерживает эту нагрузку и не страдает.

СЛАБЫЙ ДИСК

Совсем другое дело с дегенеративным МД. Если жидкости в нем мало и фиброзное кольцо хилое, при наклоне ядро слишком сильно начинает сдвигаться назад и растягивает оболочку — получается что-то вроде выпячивания. Это протрузия, предвестник грыжи. Когда ситуация повторяется, волокна фиброзного кольца начинают разрываться, и ядро все дальше и дальше вылезает наружу из межпозвоночного пространства, удерживаемое лишь жалкими остатками оболочки. Это и есть грыжа, появление которой сопровождается двумя феноменами:

1. МД становится тоньше, ведь половина его вылезла наружу, и увеличивается давление позвонка на позвонок (это боль);
2. грыжа начинает давить на нервные корешки спинно-мозгового нерва (это адская боль, которая нередко отдает в руку, ногу или в ребра).

ГРУППА РИСКА

Есть много теорий о причинах дегенеративных изменений МД. Одна из них сводится к гиподинамии, сидячему образу жизни. Интересная вещь: когда ты сидишь, нагрузка на МД выше, чем когда ты стоишь или ходишь (а современный городской житель сидит до 80% активно-

го времени, то есть МД постоянно испытывает давление). Далее. Для нормального функционирования МД нужна жидкость. Он берет ее из окружающих мышц, которые должны быть «мокрыми». Но эти мышцы спазмированы, когда ты сидишь или находишься в статичной позе, из-за чего ухудшается их кровоснабжение. И в результате МД становится жестким. Для спины необходимо постоянное движение — чтобы мышцы наполнялись кровью. И последнее: регидратация МД, то есть наполнение жидкостью, происходит только во сне, когда человек находится в горизонтальном положении. Но люди, бывает, спят по пять часов, и МД не успевает

ОТПУСК НА ИГЛЕ

Вернемся к фантазиям про медсестру. В шприце — витамины. В, и В₆, по очереди. Ежедневно в течение месяца (спасибо, хоть не в спину, а в задницу). И, как назло, пик болевых ощущений приходится на неделю перед отпуском, который мы собрались провести в Юго-Восточной Азии. Билеты куплены. Гостиницы забронированы.

А тут такое: на стенку лезу, ночью спать не могу. Что делать? Снова за советом к профессору. “Азия? А что же, хорошо, там жарко, — говорит она. — Вот и поезжайте, прогреетесь”. И вот я сижу в зале вылета и с ужасом представляю, что будет, если меня прихватит в неудобном кресле самолета, в котором мне предстоит провести ближайшие 10 часов. Выручает корсет. План проходит нормально.

Вот так у меня небоскребы Куала-Лумпура, храмы и рисовые плантации Бали и фантастический Сингапур оказались навсегда связаны с ежедневными инъекциями и ношением корсета — несмотря на жару.

А в Москве меня ждала физиотерапия в поликлинике и ЛФК из двух несложных упражнений: разминаться, лежа на полу на животе, и “тянуть” перед зеркалом по очереди разные отделы позвоночника. В итоге, после месяца уколов и месяца физиотерапии



с физкультурой я почувствовал себя как будто новеньким. Но, как сказала мне моя профессор, грыжи и протрузии — это навсегда.

ЖИЗНЬ НЕ БУДЕТ ПРЕЖНЕЙ

Через год ежедневных упражнений и ограничения нагрузки мои грыжи действительно уменьшились вдвое. Приступов больше не было. Аппликатор Ляпко отправился в Германию, где у коллеги обнаружили что-то подобное. Однако любое нарушение шадящего режима аукнулось тупой болью в пояснице, и я не раз надевал спасительный корсет.

Ты представить себе не можешь, как сильно меняет жизнь мужчины запрет

нагибаться и поднимать больше пяти килограммов. Завязать шнурки — проблема. Постричь ногти на ногах — еще большая проблема. Ребенка на руки не взять (не говоря уже о жене). Прыгать на батуте на даче — нельзя. Сноуборд — забудь, компрессионные удары вредны для позвоночника. Для спины вредны даже, как я недавно прочитал, длительные поездки за рулем — из-за тряски.

Есть, конечно, и пара положительных моментов. Во-первых, что ни говори, а у меня теперь всегда есть отмазка. Пусть еще кто-нибудь сменит бутылку на кулере. Или помогает бухгалтерии перебраться на другой этаж. Во-вторых, поскольку прогретия по-могают, в баню или сауну ходить начинаешь чаще. А значит, чаще видишься с друзьями. И это вроде как по медицинским показаниям...

А что же с теми десятью лишними килограммами? Купленный домой эллиптический тренажер решил проблему только наполовину: летом я с него не слезаю, но зимой лень берет свое, жир возвращается. Я тут подумал: может, мне заняться спортивным ориентированием? Или стрельбой из лука? Но повторять ошибки не хочу, так что у меня есть идея: пройду-ка полную диспансеризацию. Как раз сороковник на носу. А заодно и подберем с врачами подходящие физические нагрузки. Мужик я или нет, в конце концов?

восстановиться за столь короткую ночь. Все вместе приводит к тому, что МД быстро изнашиваются, стареют. Человек офисный приходит домой, и жена говорит ему: давай передвинем диван. Он берет диван, поднимает — и у него происходит разрыв фиброзного кольца.

ЧТО ДЕЛАЮТ ВРАЧИ

Операция — только в крайнем случае при строгих показаниях: не снимаемые никакими препаратами боли в течение трех месяцев; отказ тазовых функций (пациент может под себя); прогрессирующий парез (слабость) ноги; уменьшение объема бедра. Всех остальных

лечат без оперативного вмешательства, в два этапа. Первая задача — снять обострение, на что требуется от одного месяца до полугода. Прописывают тридцать препаратов: нестероидные противовоспалительные, миорелаксанты (снижают напряжение в мышцах спины в зоне аварии), витамины группы В (чтобы пришел в себя поврежденный нерв). Рекомендуют носить жесткий корсет, но недолго (иначе ослабнут собственные поясничные мышцы и мышцы пресса). Второй этап — ЛФК, разработка мелких мышц, которые поддерживают позвоночный столб. Вообще лучшая физкультура для восстановления — это йога или ци-

гун, но только под присмотром квалифицированного специалиста, иначе все опять закончится поломкой спины.

КАК ЖИТЬ ДАЛЬШЕ

Для человека с грыжей МД очень вредна осевая нагрузка (это когда ты стоишь прямо и держишь груз). Хуже всего — поднимать и держать тяжелые вещи на вытянутых руках. Нельзя падать на попу — потому что это причина резкой компрессии травмированных отделов позвоночника. Вредно переохлаждение, причем не только поясницы, но и ног (при переохлаждении стоп возникает рефлекс, который спазми-

рует мелкие сосуды в организме, из-за чего наступает кислородное голодание и развивается отечно-воспалительный процесс в порадовавшей поясничной зоне). Кондиционеры и сквозняки опасны по той же причине. Любишь фитнес? Навсегда забудь про присед со штангой, выпады с грузом, толчки платформы ногами. Под запретом — парашютный спорт, езда на квадроцикле и на лошади. Лучшая физнагрузка для человека с грыжей МД — нордическая ходьба: палки разгружают спину, при этом ты тратишь на 40% больше энергии, чем при обычной ходьбе. Вот и отличный способ сжечь жирок, кстати.

ФИТНЕС-РЕДАКТОР МН ДМИТРИЙ СМИРНОВ РЕЗЮМИРУЕТ:

1 ПОЧЕМУ ЭТО СЛУЧИЛОСЬ?

Первое, что хочется сказать: апатичный или нет был тренер, а упражнения порекомендовал адекватные. В идеале, конечно, клиента надо было протестировать на предмет особенностей осанки и наличия мышечных дисбалансов, но, учитывая баскетбольное прошлое нашего героя и соответствующие предрасположенности, мне все кажется более чем оправданным. Проще говоря, тренер не виноват, за-

буды! Да, гиперэкстензии — упражнение не без подводных камней. Но кто знает, может, стоило слушать тренера чуть внимательнее, выполнять все аккуратнее, да и тренажер научиться устанавливать правильно? В конце концов, гиперэкстензии — не для спины, а для разгибателей бедра, тренинг которых на осанку влияет лишь положительно. За техникой надо следить, а не поглядывать на секундную стрелку.

2 РЯДОВАЯ ЛИ ЭТО ИСТОРИЯ?

Пожалуй, нет. Серьезные травмы могут случаться лишь по недосмотру, а недосмотр со стороны самого героя был, мягко говоря, ярко выраженным. Спина, конечно, болит у всех: у тех, кто тренируется регулярно, и у тех, кто избегает физкультуры. У страдающих лишним весом и нет.

Рано или поздно это догонит каждого из нас, вопрос лишь в том, насколько серьезной будет ситуация. Но думать, что игра в баскетбол, лишний вес и сноуборд не покалечат мужскую спину к сорока годам, — верх самонадеянности. Главная ошибка героя истории — последовательное наплевательское отношение к собственному телу. Уверен, что даже машину он осматривал и чинил чаще, чем собственный организм. А сорокалетний пробег — он, знаешь ли, быстрым ремонтом в виде предсказуемого "пойду заниматься спортом" не лечится. Поздно стало.

3 КАК СЛЕДОВАЛО ПОСТУПИТЬ?

Ну, во-первых, апатичного тренера надо было наять хотя бы на три-четыре месяца. Фитнес — это не так просто, как ка-

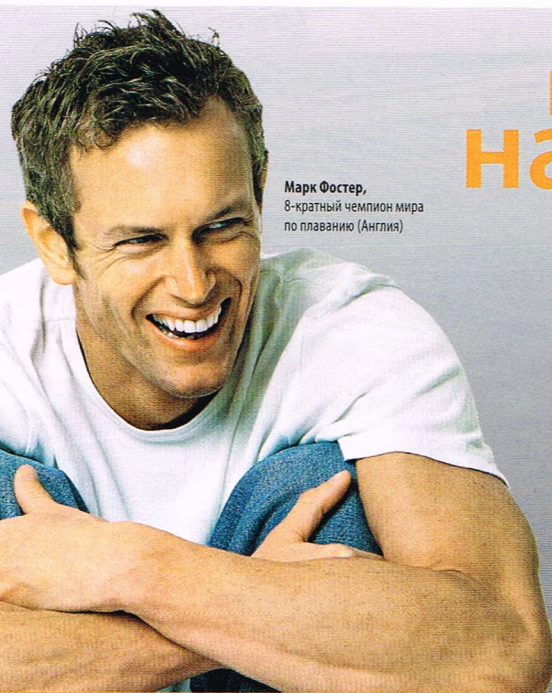
жется, ему тоже надо учиться. Учиться соблюдать режим, правильно питаться, регулярно и технически безукоризненно тренироваться. А для этого требуются время и наставник, как и в любом другом виде спорта.

4 ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ ДЕЛАТЬ?

С подобным диагнозом и почти не изменившимся отношением к жизни я бы не рекомендовал человеку тренажерный зал вообще. Заниматься ЛФК, выбирать нагрузки без непосредственного воздействия на позвоночник (вроде плавания), контролировать свой вес посредством регулировки питания — дальнейшая стезя героя. А гиперактивные развлечения молодости... Что ж, пришло время с ними попрощаться, как и следовало поступить лет десять назад.

5 КАК УБЕРЕЧЬ ПОЗВОНОЧНИК?

Я не стал бы разделять правила профилактики травм вообще и правила сохранения здоровья позвоночника столба. Правило одно: постепенность и адекватность нагрузке! Не спеши, тренируйся понемногу, но часто; постепенно увеличивай нагрузки; начиная с простых упражнений, даже если в прошлом ты мастер спорта по тяжелой атлетике. Потрать хотя бы полгода на обучение фитнесу, на освоение как можно большего количества упражнений, очень плавно увеличивая их сложность. Не увеличивай интенсивность, объем и частоту нагрузок одновременно или более чем на 10% в неделю. В общем, будь разумен, береги себя. Тренажерный зал — опасное место. Будешь относиться к нему без головы — пострадают и другие части тела. ■



Марк Фостер,
8-кратный чемпион мира
по плаванию (Англия)

Всегда на высоте с ВЕЛМЕН wellman®

Велмен - комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма.

- стимулирует физическую и умственную активность;
- поддерживает репродуктивную функцию и мужское здоровье.

Спрашивайте в аптеках.



Britain's No.1
supplements

VITABIOTICS
SCIENCE OF HEALTHY LIVING



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ПИЩА НАША

С КАКИМИ БЫ ЦЕЛЯМИ ТЫ НИ ПУТЕШЕСТВОВАЛ ПО ГОРОДАМ И СЕЛЕНЬЯМ НАШЕЙ СТРАНЫ, НЕ ЗАБЫВАЙ ПРОБОВАТЬ ВКУСНУЮ И ПОЛЕЗНУЮ МЕСТНУЮ ЕДУ. И ПРИВОЗИТЬ ЕЕ В ПОДАРОК ТОЖЕ НЕ ЗАБЫВАЙ. ПЕРЕД ТОБОЙ — ПРОДОЛЖЕНИЕ ГАСТРОНОМИЧЕСКОГО ПУТЕВОДИТЕЛЯ ПО РОССИИ, ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КОТОРОГО БЫЛА ОПУБЛИКОВАНА В СЕНТЯБРЕ 2011 ГОДА (ИЩИ ЕЕ НА MHEALTH.RU).

Текст: Игорь Соколов; фото: Наталия Бубенцова



ГДЕ: ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД
ЧТО: КРОШЕВО И СЕРЫЕ ЩИ
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Крошево — это верхние, грубые и серые, листья кочана капусты, мелко порезанные и заквашенные с небольшим количеством ржаной муки. Просто так крошево никто не ест — из него готовят щи с очень концентрированным, ярким капустным вкусом, без излишней сладости. Серыми щами в Новгороде кормят во всех различных заведениях, так или иначе рассчитанных на туристов. Но можешь не верить общепиту и приготовить серые щи сам, купив на городском рынке этого самого крошева (учти, что самое свежее крошево — в июле-августе).

ВОЗЬМИ (НА 6 ПОРЦИЙ)

1 КГ ГОВЯДИНЫ НА КОСТИ, ПОДХОДЯЩЕЙ ДЛЯ БУЛЬОНА (НАПРИМЕР, ГРУДИНКА ИЛИ ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ)

2 КРУПНЫЕ ЛУКОВИЦЫ

1 МОРКОВЬ

500 Г КРОШЕВА

ГОРСТЬ СУШЕНЫХ БЕЛЫХ ГРИБОВ

3-4 КАРТОФЕЛИНЫ

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ, СОЛЬ, ТОПЛЕННОЕ МАСЛО

1. Подготовь две кастрюли. В первую положи мясо целым куском, одну луковицу, морковь, залей двумя литрами холодной воды и поставь на огонь. Закипит — сними пену, убавь огонь до минимума, посоли, добавь лавровый лист и перец.
2. Вари часа два, добавляя по необходимости воды. В результате ты должен получить крепкий наваристый говяжий бульон. Луквицу и морковь можно выбросить, а мясо остуди и нарежь мелким кубиком.
3. Теперь во второй кастрюле растопи масло, обжарь на нем до золотистого цвета мелко порезанную луковицу, положи крошево и туши, помешивая, минут 10. Бульон тем временем поставь на слабый огонь. Закипит — положи нарезанную кубиком картошку и грибы.
4. Минут через пять добавь в бульон крошево и мясо, вари на слабом огне еще минут 30–40. Готовые щи подавай как положено — со сметаной и хорошим черным хлебом.

ГДЕ: ВЛАДИВОСТОК
ЧТО: КОПЧЕНАЯ НЕРКА
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

“Та нерка, которую продают во Владивостоке на рынках или просто вдоль трасс — нежная, слегка подкопченная на ольхе, — сильно отличается от нерки, которая доезжает до Москвы”, — рассказывает Сергей Ерошенко, шеф-повар ресторана “Честная кухня”. От себя добавим, что нерка — вообще рыба коварная. Точнее, коварны люди, ей торгующие. Настоящей, выловленной в диких морских водах нерки мало, и за нее нередко выдают другую лососевую рыбу. Характерный для нерки яркий оранжево-красный цвет “вырабатывают” с помощью пищевых и не очень красителей. Обращай внимание на прожилки, которые есть в мясе любимых лососевых, — они должны быть белыми и контрастировать с цветом остальных кусков рыбы. Это значит, что красители не применялись.



ГДЕ: ПЛЕС,
ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ
ЧТО: КУЛЕЙКА
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

“Больше всего это похоже на классический чизкейк. Начинка — из нежнейшей творожной массы, взбитой с яйцами и сметаной. А снизу и по бокам — рассыпчатое, но дрожжевое тесто. Роскошная штука”, — пишет про кулейку в книге “Настоящая русская еда” историк русской кухни Максим Сырников. Такого типа ватрушки раньше пекли во всех окрестностях Плеса вплоть до Костромы. Теперь, на радость туристам, рецепт восстановили в здешних ресторанах и кондитерских.



ГДЕ: РОСТОВ-НА-ДОНУ
ЧТО: ВЯЛЕНАЯ ГОВЯДИНА
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Это местная интерпретация кавказской бастурмы (горы ведь совсем недалеко). Вот только армяне упаковывают говяжью вырезку в очень плотную оболочку из молотых специй, прежде всего красного перца, и вялят до полного затвердения. В Ростове мясо нарезают вдоль волокон на тонкие и длинные полоски, немного присыпают перцем, кориандром и прочими пряностями, да и приваливают лишь слегка. Мясо получается мягким и нежным, но, правда, хранится совсем недолго. Стоит ли говорить о том, что эта вяленая говядина — самое полезное, что продается в колбасных рядах местных рынков? Пожалуй, вместо очередной нотации приготовим сытный белковый завтрак — яичницу с вяленой говядиной. Мягкая ростовская подходит для этого идеально. Но и классическая кавказская бастурма сойдет.

ВОЗЬМИ (НА 2 ПОРЦИИ)

4 яйца

2 БОЛЬШИХ ПОМИДОРА

100–120 Г ВЯЛЕНОЙ ГОВЯДИНЫ ИЛИ БАСТУРМЫ

1 СЛАДКИЙ ПЕРЕЦ

3–5 ВЕТОЧЕК ЗЕЛЕНИ НА ТВОЙ ВКУС: БАЗИЛИК, УКРОП, ПЕТРУШКА, КИНЗА

1 СТ. Л. СЛИВОЧНОГО МАСЛА

СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ И КРАСНЫЙ ОСТРЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ

1. Овощи и мясо нарежь кубиком или соломкой. Зелень мелко поруби. Разогрей на сковороде сливочное масло и, помешивая, потуши в нем овощи — минут 5–7, чтобы дали сок и размякли.
2. Добавь в овощи мясо и половину зелени, разбей яйца, посоли-поперчи. Постоянно перемешивая, жарь, пока яичная масса не станет однородной и не приготовится полностью — где-то пару минут.
3. Перед подачей посыпь оставшейся зеленью.

ГДЕ: ПЕТРОЗАВОДСК
ЧТО: ДИКАЯ ПТИЦА
КОГДА: АВГУСТ – ДЕКАБРЬ

В Карелии (а также в соседних Архангельской и Мурманской областях) раздолье для охотников (и для тех, кто покупает у них добычу) — здесь стреляют гуся, тетерева, глухаря, вальдшнепа. “Дикая птица суше и жестче, чем домашняя. Готовить ее надо дольше и не забывать про соус, — советует Сергей Ерошенко из “Честной кухни”. — Гуся и утку — долго томить на низкой температуре, целиком отправив в печь. К гуся хорошо идут фрукты, ягоды и сливочные соусы. А вот рябчика, к примеру, лучше перекручивать в фарш, отваривать или томить в бульоне. Фазан хорош для жарки. Отлично получаются котлеты из фазана, приготовленные в печи. Вальдшнеп подходит и для жарки, и для запекания, и для тушения. Но больше всего тонкостей в приготовлении глухаря. Эта птица обитает на хвойных деревьях, питается иголками и шишками — мясо имеет специфический вкус, цвет, запах, и от этого непросто избавиться. Я рекомендую отделять мясо глухаря от кости. Из костей сделать крутой бульон, а из бульона — соус. Из мяса надо готовить котлеты с хлебом, вымоченным в молоке”.

ГДЕ: АНАПА
ЧТО: МИДИИ
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Небольшие, почти вдвое меньше других сортов — с высокой, почти кубической формой раковины. Хранятся они недолго, поэтому с берегов Черного моря их мало куда возят. Вкус и аромат их — очень отчетливо рыбный. “Чтобы избавиться от этого запаха, необходимо кислая среда — например, я тушу мидии с яблочным сидром”, — говорит шеф-повар ресторана White Rabbit Владимир Мухин.



ГДЕ: РОСТОВ-НА-ДОНУ
ЧТО: МАРИНОВАННЫЕ СЛИВЫ
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Сладко-соленые, с кислинкой, маринованные спелые сливы — один из главных хитов Центрального рынка донской столицы (наряду с другими здешними соленьями: красной капустой, острым перцем и моченым виноградом). Можно есть эти сливы вместе с мягким молодым сыром вроде адыгейского — получится отличная летняя закуска. А можно приготовить с ними тушеную баранину. Делать это надо вот так:

ВОЗЬМИ

1 КГ МЯКОТИ БАРАНИНЫ

ПО 1 ПУЧКУ УКРОПА, КИНЗЫ, ПЕТРУШКИ, ЗЕЛЕННОГО ЛУКА, ТАРХУНА И СИНЕГО БАЗИЛИКА

2 КРУПНЫЕ ЛУКОВИЦЫ

5-6 ЗУБЧИКОВ ЧЕСНОКА

300 Г МАРИНОВАННЫХ СЛИВ

300 МЛ БЕЛОГО СУХОГО ВИНА

1-2 ОСТРЫХ ЗЕЛЕННЫХ ПЕРЦА

РАСТИТЕЛЬНОЕ ИЛИ Топленое МАСЛО, СОЛЬ, ПЕРЕЦ

1. В большой глубокой кастрюле растопи масло. Нарежь мясо кубиком и жарь на среднем огне, пока выделившийся из мяса сок не станет прозрачным. Помешивай, не дай мясу пригореть.
2. Вынь баранину из кастрюли, а в мясном соке протуши лук (нарезанный полукольцами) и чеснок (мелко порубленный) — пока не размякнут.
3. Теперь верни в кастрюлю баранину, посоли-поперчи, дай соку снова закипеть. Засыпь все мелко порезанной зеленью, положи сверху сливы и перец, залей вином, накрой крышкой и туши минут 30-40 на медленном огне.

PDO И PGI

Это европейские стандарты, защищающие региональные продукты. PDO обязывает строго соблюдать рецептуру, брать исходное сырье и производить продукт только в означенном регионе. PGI позволяет, при строгом следовании рецепту и использовании сырья, сменить место производства. Продукты, отмеченные знаками PDO и PGI, — гастрономические достопримечательности своего региона, ежегодно привлекающие массу туристов. Вот страны-рекордсмены по их количеству:

ИТАЛИЯ 193 ПРОДУКТА

Сыры, вино, трюфели, оливковое масло, помидоры, колбаса, ветчина, уксус, хлеб и т.д.

ФРАНЦИЯ 170

Сыры, ветчина, сливочное масло, острый перец, вино, шампанское, бренди и т.д.

ИСПАНИЯ 128

В основном фрукты и овощи, оливковое масло, сыры, колбаса и ветчина, хлеб

ПОРТУГАЛИЯ 111

Говядина, сыры, оливковое масло, вино, колбаса и ветчина, фрукты и т.д.

ГРЕЦИЯ 86

В основном оливковое масло, овощи и фрукты, сыры

В России защищен неким аналогом PDO — спецпредписанием Ростехрегулирования — только один продукт: вологодское масло.

ГДЕ: СОЧИ
ЧТО: КАВКАЗСКАЯ ХУРМА
КОГДА: НОЯБРЬ – ЯНВАРЬ

Это самая вкусная хурма из тех, что ты попробуешь в жизни. Дело в том, что перепады температуры разрушают танины, поэтому такая поздняя хурма меньше вяжет — но и меньше хранится, и продается потому недалеко от мест сбора. В другие города отправляют плоды более раннего сбора, чтобы пережить дорогу и хранение. Пользы в хурме масса. Много клетчатки (10% дневной нормы в 100 граммах фрукта), витамина С (до 80% нормы на 100 г) магния и меди (15 и 12% нормы на 100 г соответственно) и витаминов группы В. «Я очень люблю то, как здешняя хурма сочетается с сыром — козьим или овечьим — или оттеняет вкус казы и бастурмы», — говорит шеф-повар ресторана White Rabbit Владимир Мухин. На рынке в Сочи можно найти и варенье из хурмы — уникальную совершенно вещь. В соседней Грузии хурмы тоже навалом, а варенье из нее никто не варит. Вот тебе простой рецепт салата с хурмой.

ВОЗЬМИ (НА 4 ПОРЦИИ)

300 Г СОЛЕНОЙ ОВЧЕЙ БРЫНЗЫ

4 ПЛОДА ХУРМЫ

2-3 ГОРСТИ САЛАТНЫХ ЛИСТЬЕВ
(ПО ВКУСУ МОЖЕШЬ ДОБАВИТЬ
КАКОЙ-НИБУДЬ ГОРЬКОЙ ЗЕЛЕНИ
ВРОДЕ РУККОЛЫ ИЛИ МАНГОЛЬДА)
ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ

СЛАДКАЯ ГОРЧИЦА, МЕД, ОЛИВКОВОЕ
МАСЛО, ВИНОГРАДНЫЙ УКСУС

1. В салатницу выложи зелень, затем нарезанную дольками хурму, кубики брынзы и крупно поломанные грецкие орехи.
2. Сделай соус из 2-3 столовых ложек оливкового масла, которое смешай с горчицей, медом и уксусом — каждого ингредиента возьми по чайной ложке.
3. Полей салат этим соусом. Соливать не надо, достаточно той соли, что в брынзе.



ГДЕ: КРАСНОДАР
ЧТО: ПРЯНАЯ СОЛЬ
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Смесь из перетертой с зеленью и специями соли делают практически все кавказские народы. Строгого рецепта, понятное дело, нет, состав будет различаться даже у жителей соседних домов. Но общие правила все-таки есть. Абхазская соль довольно острая, в ней много красного перца, она похожа на сухую аджику. В адыгейской соли больше сухой зелени — кинзы, укропа, базилика, чабера, петрушки. Сванская соль, которую делают на севере Грузии, содержит больше чеснока и характерных грузинских приправ вроде сухого кориандра и пажитника. Все это ты можешь найти на рынке в Краснодаре, где вообще довольно много кавказских товаров. Используй пряные смеси решительно везде, куда до этого клал обычную соль.

ГДЕ: СОЧИ
ЧТО: ФЕЙХОА
КОГДА: СЕНТЯБРЬ – ЯНВАРЬ

Эти зеленые фрукты многие уже считают местной растительностью, хотя родом они вообще-то из Бразилии. В этом плоде много витаминов С, а йода столько же, сколько в рыбе и морепродуктах — чемпионах по его содержанию. Для большего эффекта имеет смысл соединить эти два продукта: «Фейхоа хорошо работает с рыбой, которая любит сладость, — треской, палтусом», — советует Владимир Мухин. Используй его так же, как лимон: добавь фейхоа в соус, нафаршируй целую потрошеную рыбку несколькими веточками пряной зелени и ломтиками фейхоа или выложи несколько кружков на свежопожаренное филе. Перед тем как резать плод, покатай его рукой об стол, это усилит аромат.

ГДЕ: ХАБАРОВСК
ЧТО: ОРЕХИ КОРЕЙСКОГО КЕДРА
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Те орехи, что ты ел всю жизнь, — скорее всего, плоды сибирского кедра. А на Дальнем Востоке распространены орехи корейского кедра — его орешки суше и немного слаще, а по виду больше напоминают плоды средиземноморской пинии. Витамина Р, растительных белков, меди, цинка и кобальта в них столько же, сколько и в сибирских кедровых орехах, а вот богатого витамином Е кедрового масла — в два раза меньше. Но не пугайся, эта сухость из недостатка резко превращается в достоинство — такие орехи отлично подходят для соуса писту в дальневосточном духе. Писту — это провансальская версия знаменитого итальянского соуса песто. Все то же самое, но без сыра.

ВОЗЬМИ

3 БОЛЬШИЕ ГОРСТИ ЛИСТЬЕВ ЗЕЛЕННОГО БАЗИЛИКА

1 БОЛЬШУЮ ГОРСТЬ КЕДРОВЫХ ОРЕХОВ

1 ЗУБЧИК ЧЕСНОКА

СОЛЬ, ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

1. Орехи высыпать на сковородку и слегка обжарить без масла на среднем огне. Перемешай чеснок с базиликом в блендере до полной однородности. Добавь орехи и перемешивай дальше.
2. Получившуюся пасту переложи в миску и потихоньку подмешивай к ней масло. Масла должно быть немного — просто чтобы превратить орехово-базиликовую кашу по консистенции в соус.
3. В финале поперчи-посоли, можешь добавить немного лимонного сока. По сезону, весной, от чеснока можно отказаться вовсе, а половину базилика заменить на черемуху — так соус станет еще более дальневосточным.



ГДЕ: ЯКУТИЯ
ЧТО: ИКРА СИГА
КОГДА: СЕНТЯБРЬ – МАРТ

По виду и консистенции эта икра очень похожа на «обычную» красную, только цвет у нее апельсиново-оранжевый. Пользы — столько же: легко усваиваемый белок, витамины А, Д и Е, жирные кислоты. Но на вкус эта икра тоньше и нежнее красной, а тинистый привкус (все же сиговые — род пресноводных рыб) делает ее в чем-то похожей на черную. Конечно, проще всего намазать сиговую икру на свежий белый хлеб с маслом и сожрать в два глотка, но есть и другие варианты. Такая икра отлично сочетается со сливочными соусами — например, смешав со сметаной, ее можно подавать к рыбе, рыбным пельменям и пирогам. А самый простой способ — добавить икру к смеси молока и взбитых яиц, приправить черным перцем и зажарить омлет.

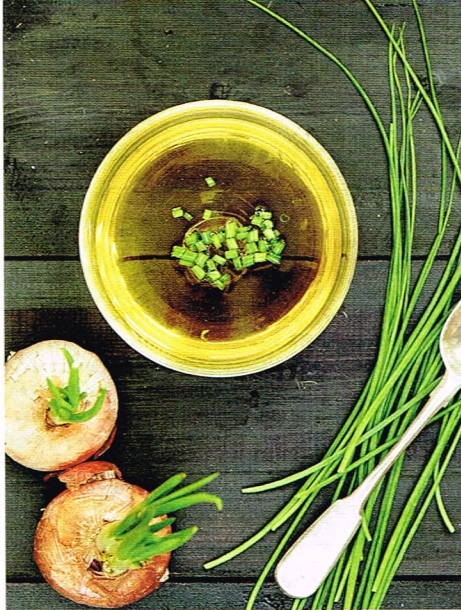


ГДЕ: УФА
ЧТО: КЫЗЫЛ ЭРЕМЧЕК
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Этот башкирско-татарский национальный продукт ближе всего по виду и вкусу к творогу. Делают его из смеси свежего и кислого молока и сметаны: смесь долго вытапливают на слабом огне, пока не получится густая масса кремового цвета. Природная творожная кислинка здесь компенсируется легкой сладостью карамелизированного молочного сахара. Кызыл эремчек отлично чувствует себя в пирогах и чуду — жареных пресных лепешках — практически без добавления сахара.

ГДЕ: ЯКУТИЯ
ЧТО: ВЯЛЕНАЯ КОНИНА
КОГДА: СЕНТЯБРЬ – МАРТ

Колбасу из конины — казы — делают решительно все тюркские народы на территории России и бывшего СССР. Рецептов и разновидностей миллион, соблюдается одно непреложное правило — колбаса должна быть очень жирной, с большими кусками сала внутри. Нас такой подход не устраивает, поэтому мы отправляемся в Якутию, где постные куски конины нарезают тонкими полосками и вялят на неприветливом северном солнце. Получается на удивление нежный диетический продукт. Специально для гостей республики, непривычных к очень пресной еде, мясо иногда обваливают в разных специях. На любом рынке тебе дадут попробовать все виды, выбирай тот, что больше нравится.



ГДЕ: ИРКУТСК, КРАСНОЯРСК
ЧТО: ТАЙМЕНЬ И ХАРИУС
КОГДА: ОСЕНЬ-ЗИМА

Про нельму и муксуна — это великие сибирские рыбы! — знает, кажется, уже каждый россиянин, который хоть иногда ест. Но богатство азиатской части нашей страны этими двумя сиговыми не ограничивается. Вот, например, прекрасный пресноводный лосось. Таймень — натуральный монстр, до 2 метров длиной и 80 кг веса. Эти гиганты порой нападают на уток и собак, а их самих ловят “на мыша” — обшитый мехом деревянный поплавок, крепящийся к крючку. Хариус — рыба поменьше (до 6 кг) и поспокойнее, ловят ее на мушку. Искать эту рыбу надо на рынках и в маленьких рыбных лавочках. Ценную рыбу готовят полностью — туловище жарят, запекают или переводят на уху, а несъедобные хвосты и головы идут на “хрустальный бульон”, названный так из-за своей прозрачности и подчеркнuto рыбного вкуса. Вот как его готовят:

ВОЗЬМИ

1 кг голов и хвостов тайменя,
хариуса или другой лососевой рыбы
2 л воды
2 яйца
соль, перец, зеленый лук

1. Положи головы и хвосты в кастрюлю, залей холодной водой, поставь на сильный огонь и дай закипеть. Убери пену, убавь жар до среднего и вари час.
2. Убери рыбу, процеди жидкость. Аккуратно помешивая, выпусти в бульон яичные белки. К ним пристанут мелкие рыбные частички — еще раз процеди бульон, и тогда он в самом деле станет “хрустальным”.
3. Посоли, поперчи, разлей по тарелкам и посыпь мелко нарезанным зеленым луком.

ГДЕ: ЕКАТЕРИНБУРГ
ЧТО: ВАРЕНЬЕ ИЗ ШИШЕК
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Энтузиасты собирают молодые сосновые шишки в окружающей город тайге и варят из этого урожая терпкое, кисло-сладкое, с ярким смолистым привкусом варенье. Для больного горла оно ничуть не хуже, чем малиновое или мед с лимоном, — все благодаря обилию эфирных масел и витамина С.

ГДЕ: ВОЛГОГРАД
ЧТО: САРЕПТСКОЕ ГОРЧИЧНОЕ МАСЛО
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Невероятно, но факт: нашу острую русскую горчицу делают вовсе не из одноименного растения — в ход идет его дальний родственник из другого рода семейства капустных. Еще более невероятный факт: нашу острую русскую горчицу придумали немцы. Приехавшие в конце XVIII века на Волгу колонисты обнаружили здесь ароматный сорняк: из семян этого растения стали делать масло, а из оставшегося жмыха — острую приправу. В селе Сарепта они открыли маслобойный завод, так что горчица стала называться “сарептская”. Растение давно стало культурным, завод работает до сих пор, жмут масло и местные фермеры, частным порядком, так что купить его можно в Волгограде на каждом углу. В сарептском масле в 1,5 раза больше витаминов Е и D, чем в подсолнечном, есть также витамин F — все это способствует нормализации пищеварения и улучшает кровообращение. В конце лета лучший способ извлекать пользу из горчичного масла вот какой: нарежь грубыми крупными кусками южные сладкие помидоры, а красный лук — полукольцами, перемешай, полей маслом и заправь крупной солью и черным перцем.



ГДЕ: ПСКОВ
ЧТО: СТОЛБУШЕНСКИЙ СБИТЕНЬ
КОГДА: КРУГЛЫЙ ГОД

Один из возрожденных дореволюционных брендов. В состав сбитня, помимо обязательных пряностей, входит множество лекарственных трав вроде зверобоя, душицы и девясила (в которых антиоксиданты, бета-каротин, витамин Р), а также богатый витамином С клюквенный сок. Продается сбитень в виде концентрата, который надо развести чаем или горячей водой.



ГДЕ: ЧЕРНОМОРСКОЕ
ПОБЕРЕЖЬЕ РОССИИ
ЧТО: ЧЕРНОМОРСКАЯ РЫБА
КОГДА: СЕНТЯБРЬ – МАЙ

Если опытный гурман на одном из местных рынков увидит штабеля аккуратных, как на подбор, рыбин (“дарагой, бери, только сегодня выловили!”) — он молча развернется и уйдет. Потому что это фабричные бройлеры, а не рыба: дикие (читай — вкусные и полезные) морские обитатели все будут разной формы и размера. Барабулька, луфарь, сарган — самые интересные черноморские промысловые рыбы — почти все пока еще действительно происходят из моря, фермерские хозяйства только-только начинают строить. Вот как готовить черноморскую рыбу на черноморский манер:

ВОЗЬМИ (НА 4 ПОРЦИИ)

700–800 Г РЫБЫ

100 МЛ ПОДСОЛЕНЧНОГО МАСЛА

СОЛЬ, КУКУРУЗНАЯ МУКА

1. Чищенных и потрошенных рыбин надо посолить и обвалить в муке. Хочешь, чтоб все было совсем аутентично?
2. Купи на рынке муку из южной белой кукурузы, на сковородке разогрей масло (его можно не жалеть, тебе нужен эффект фритюра, чтобы рыба покрылась корочкой).
3. В горячее масло клади рыбу и жарь до той самой корочки. Подавай с салатом из помидоров и лука (см. пункт “Горчичное масло”). ■

ЗАБЫТЫЕ ИМЕНА

Легендарные дореволюционные бренды, которым повезло меньше, чем столбушескому сбитню

● АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЛАВАРДАН

Велика вероятность, что Михаил Ломоносов пришел в Москву с обозом, груженным именно лаварданом — крупной треской, из которой сначала вынимали кости, а потом солили и вялили. Получался аналог испанской бакалао, рыбный полуфабрикат, который мог храниться годами. Увы, как именно делали лавардан, сейчас никто уже не знает.

● РЖЕВСКАЯ ПАСТИЛА

В Ржеве в печи на медленном жару запекали не только классическую яблочную пастилу, но и рябиновую и брусничную, а затем делали из них слоеный пирог, сочетая яблочную сладость с брусничной кислотой и рябиновой горечью. Сейчас производители иногда делают нечто подобное, но все равно не то — например, забывают про рябину.

● АЧУЕВСКАЯ ИКРА

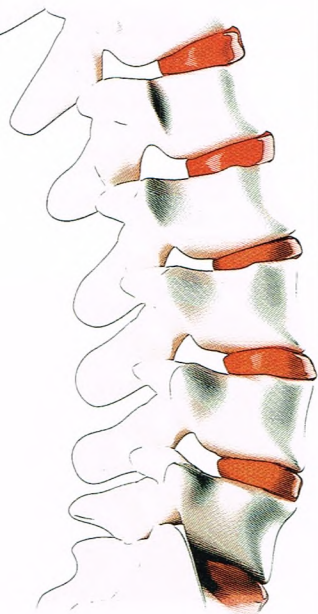
Ачужевским называется один из рукавов реки Кубань при ее впадении в Азовское море. Здесь добывали считавшуюся самой лучшей черную северную икру, которую сильно засаливали, прессовали и слегка подсушивали до консистенции мягкого сыра. Приличные люди, узнав, что в трактире нет ачужевской икры, разворачивались сразу.

● ХОЛЫНСКИЕ ОГУРЦЫ

В деревне Холынь на Новгородском бочке, заполненные огурцами, зеленью и рассолом, по осени опускали в речки. Огурцы просаливались при почти нулевой температуре под льдом всю зиму, становясь особо крепкими, хрустящими и ароматными. Весной бочки вынимали, и холынские огурцы разрезались по всей России.

24

МЕЖПОЗВОНКОВЫХ ДИСКА
НАСЧИТЫВАЕТСЯ В ТЕЛЕ ЧЕЛОВЕКА.
КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ОДИН ИЗ НИХ
ПОРАДОВАЛ ТЕБЕ ГРЫЖЕЙ,
ВЫЯСНИ НА СТР. 94

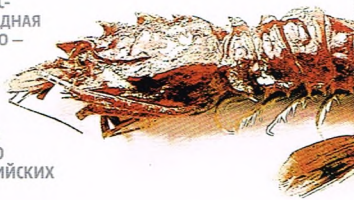


100 000

ЧЕЛОВЕК ПРОЖИВАЮТ В МЕСТНОСТЯХ, ЧЕРЕЗ КОТОРЫЕ ПРОЛЕГАЕТ
БОЛЕЕ ЧЕМ ТЫСЯЧЕКИЛОМЕТРОВАЯ ЧИЛИЙСКАЯ "ЮЖНАЯ ДОРОГА".
ЧЕМ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНА ЭТА ПУСТЫННАЯ ТРАССА ДЛЯ БАЙКЕРОВ,
РАССКАЗЫВАЕТСЯ НА СТР. 82

Медведка

ИЛИ ШИПАСТЫЙ ШРИМС-
МЕДВЕЖОНОК — ГРОМАДНАЯ
КРЕВЕТКА, ЕЩЕ НЕДАВНО —
ГЛАВНЫЙ ДЕЛИКАТЕС
ВЛАДИВОСТОКА.
С 2009 ГОДА ЕЕ ВЫЛОВ
ЗАПРЕЩЕН. КАКИЕ
УНИКАЛЬНЫЕ МЕСТНЫЕ
ПРОДУКТЫ ЕЩЕ МОЖНО
ПОПРОБОВАТЬ НА РОССИЙСКИХ
ПРОСТОРАХ, СРОЧНО
ЧИТАЙ НА СТР. 100



>80%

ЖЕНЩИНЫ ПРИЗНАЮТСЯ,
ЧТО БЫЛИ РАЗОЧАРОВАНЫ
РЕАЛИЗАЦИЕЙ СВОИХ
СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ.
ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СВОЕЙ
ПОДРУГОЙ ТАКОГО НЕ
ПРОИЗОШЛО, СМ. СТР. 88



45

КАРТИН — ФИЛЬМОГРАФИЯ
АКТЕРА ВЛАДИМИРА ЯГЛЫЧА НА
ДАННЫЙ МОМЕНТ. ГЕРОЯ НАШЕЙ
ОБЛОЖКИ С НЕОЖИДАННОГО
РАКУРСА УВИДИШЬ НА СТР. 82



HARDLABZ

**#ТВОЙ
ВЫБОР
#HARDLABZ**

ДЖИМ



ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА



HARDLABZ



HARDLABZ



HARDLABZ



ПРИКЛЮЧЕНИЕ

СМОТРЕТЬ СВЫСОКА

→ Мы уже не раз поднимались в горы. Например, вместе с вокалистом Tequilajazzz Евгением Федоровым, когда он давал концерт на Эльбрусе, или с победителем конкурса "МН ищет героев", пожарным из Сыктывкара Вячеславом Тарачевым, когда тот покорял перуанские высоты. Поэтому, когда Антон Зоркин сказал, что хочет взобраться на Казбек, мы не удивились, а просто сказали: "Флаг тебе в руки", и, выдав будущему восходителю знамя Men's Health, дали задание установить его на самой вершине грузинской горы.

ТЕКСТ: АНТОН ЗОРКИН; ФОТО: ИВАН ДЕМЕНТИЕВСКИЙ

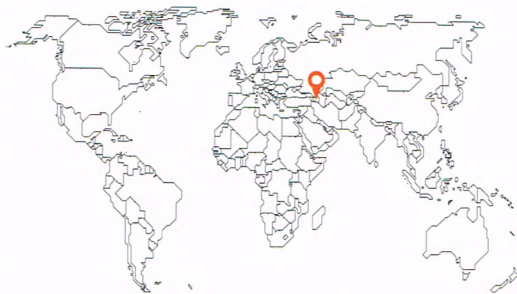


ГДЕ Кавказские горы, Хохский хребет. Казбек находится на границе России и Грузии, забраться на вершину можно, следуя по маршруту из этих двух стран (МН выбрал грузинский вариант)

КАК Долететь до Тбилиси, оттуда взять такси до поселка Степанцминда (три часа пути). Потом доехать до Троицкой церкви (полчаса в дороге), дальше пешком

КОГДА Лучшее время — с мая по сентябрь

ЗАЧЕМ Среди альпинистов это вторая по известности вершина Кавказа, после, разумеется, Эльбруса. На Казбеке нет подъемников и многочисленных горных приютов (только один — на метеостанции). Восхождение сюда — хороший способ почувствовать, что такое настоящие дикие горы, не отправляясь при этом слишком далеко от дома. Кроме того, в отличие от Эльбруса, здесь ты обязательно получишь опыт работы со страховкой



4 УТРА. ГРУЗИЯ, ПЛАТО НА СКЛОНЕ КАЗБЕКА. 4353 МЕТРА НАД УРОВНЕМ МОРЯ. -10°C

Птица бьется в окно, наверное, голубь сошел с ума. Какое у меня теплое одеяло. А еще кончился сахар, за ним надо идти в магазин через дорогу. Тут я продрал глаза и вспомнил, что нахожусь не у себя дома, а в альпинистской палатке. Ветер ломится внутрь, словно забыл тут что-то важное. Подо мной плато, заснеженный ледник. Все, как предупреждали опытные люди: горная болезнь. Лицо опухло, а в голову кто-то изнутри молотит кувалдой. Ощущения такие, словно мы с другом Дмитрием Б. устроили мальчишник дня на три: били бутылки друг другу об головы, приставали к чужим женам и скормили пуделю бабушкин валидол. Жить после этого отвратительно.

Тем временем где-то недалеко, преодолевая оставшиеся до вершины 680 метров, бредут мои спутники. Только что они сопели в палатке, а через три часа будут уже на пике Казбека. Вылезаю наружу, смотрю по сторонам: звезды, огромные, как дыни, натканы на темно-синем небе, а вокруг белоснежный снег. Из-за единственного облака выплывает луна и светит не хуже прожектора. Набегает туман и уносится в спешке. Вот неплохая мысль, которую стоит обдумать: а если на это плато выпустить зайца, он найдет себе пищу?

ЧЕТЫРЕ МЕСЯЦА ДО ВОСХОЖДЕНИЯ. КАФЕ В ЦЕНТРЕ МОСКВЫ. ПРИМЕРНО 118 МЕТРОВ НАД УРОВНЕМ МОРЯ. +20°C

Михаил Ярин, 46 лет, альпинист и эксперт по экипировке размешивает ложкой кофе. Мы сидим в кафе, рядом мужчина в клетчатой рубашке объясняет подруге, какого цвета выбрана стиральную машину — серебряную.

Ярин рассказывает мне и фотографу Ивану Дементьевскому о Казбеке, грузинской горе высотой 5033 метра. Миша уже пытался покорить ее в 1990 году:

— Мы с другом заночевали на плато, но до вершины не дошли. Оказалось, что в соседней палатке умирает от пневмонии альпинист. Я связал из страховочных веревок носилки, и мы потащили его вниз. Он выжил, но погода испортилась. Никуда мы уже не поднялись.

Миша собирается захватить на гору шапку из козьей шерсти, ему ее связала мама. Есть черно-белая фотография, 25 лет назад Ярин стоит в этой шапке на пути к вершине. Теперь у головного убора будет второй шанс ненадолго стать высшей точкой Казбека.

До восхождения еще много времени, все идет как по маслу. Я готовлюсь к своему первому походу в горы: каждый день хожу в спортзал, фотограф Ваня занимается бегом, нашел себе компанию на районе и начал вставать в шесть утра. Супруга Оксана даже как-то сказала ему:

— Что за брюнетка, с которой ты пятый день наворачиваешь круги в парке?

Миша периодически выкладывает в фейсбук отчеты: «Участвовал в пешем марафоне. Прошел 70 километров за 20 часов, вес рюкзака 15 килограмм».

Потом над командой Men's Health начинают сгущаться тучи, гремит гром. После месяца пробежек у Вани начина-



Часть вещей можно отправить на лошади — но лишь до ледника. МН принципиально тащили все на себе.



Идем уже часов восемь. Бако (слева) угощает нас с Иваном (в середине) обедом, который захватил из дома, — лук и хлеб.

ет болеть колено, в парк по утрам он больше не выходит. За три дня до вылета фотограф подхватывает вирус, пьет антибиотики и лежит тихой тряпочкой дома. Я же бросил тренировки — начался статей, что взойти на гору может каждый. И еще: за день до вылета позвонил Миша и сообщил трагические новости: его загранпаспорт намертво завис в посольстве Франции, страны, куда он должен был поехать сразу после Грузии. Там делают визу, и раньше документ забрать нельзя. «Буду вызволять. Летите без меня, ждите у подножия», услышал я грустный голос Ярина в телефонной трубке.

**ГРУЗИЯ. ПОСЕЛОК СТЕПАНЦМИНДА
У ПОДНОЖИЯ КАЗБЕКА. 1750 МЕТРА
НАД УРОВНЕМ МОРЯ. +15°C**

Вокруг нас низенькие кирпичные дома, потрепанная собака гоняет по улице двух жирных свиней, те трепещут от ужаса. Новости дня: сегодня Ваня съел последнюю таблетку из курса антибиотиков, а Ярину все еще не отдали паспорт. Мы поселились у местного жителя Рамаза, шатаемся по поселку, кормим соседских кур, читаем надписи на заборах. Чем бы ни занимались тут, вдалеке обязательно видна окутанная облаками вершина.

— Может, сами пойдем? Ты знаешь, как надевать кошки или страховку? Нам флаг нужно занести наверх, а то начальство не поймет, — бубню я.

— Там же ледник и трещины. Я по Гималаям много раз ходил, на Арарат поднимался, но тут совсем другое дело. Можем попробовать, но опасно же! — в отчаянии восклицает фотограф.

“Все глухо”, приходит смс от Ярина.



НА ПИКЕ

Казбек — потухший стратовулкан. Ученые считают, что последний раз он извергнулся в 650 году до нашей эры. Первым на вершину этой горы взойшла группа английских альпинистов во главе с Дугласом Фрешфилдом в 1868 году.

Тянуть некуда, уже прошло два дня. Хозяин дома находит нам гида, мы отдаем ему последние деньги. Еще что-то наскребаем и идем в пункт проката, берем там палатку и газовую горелку, то, что должно было быть у Ярина в рюкзаке. “Мы идем наверх, приходи”, без всякой надежды отправляю Михаилу смс.

**9 УТРА, ОКРАИНА ПОСЕЛКА
СТЕПАНЦМИНДА, ПОЛЕ
У ТРОИЦКОЙ ЦЕРКВИ. 2170 МЕТРОВ
НАД УРОВНЕМ МОРЯ. +24°C**

Солнечным утром мы с Ваней стоим в майках и смотрим, как девушка фотографирует себя, установив телефон на палку для селфи. К церкви легко можно доехать на внедорожнике, здесь куча туристов. А вот и наш гид, бородатый Бако Циклаури, ему 30 лет, а первый раз он забрался на вершину Казбека в 13. От церкви подниматься можно только пешком, так идут все восходители. Мы надеваем рюкзаки и следуем за Бако. Проходит несколько часов: вокруг камни, камни и зеленая трава, тропинка бескомпромиссно вьется вверх и вверх. Ванин рюкзак весит 22 килограмма, а мой — 19, так показали весы в аэропорту. В моем много чего лежит: комплект веревок страховки, которые выдал Ярин, альпинистские кошки, титановые миска с кружкой, спальник и куча теплой одежды на все случаи жизни. Еще я несу свою еду: россыпь фруктовых батончиков “Заряд” (например, с абрикосом и фундуком), на этикетке есть нежная надпись: “Нас кушает армия”. Другие блюда — это растворимые каши и супы (гречка с мясом, харчо, рис), есть еще 20 пакетов тонизирующего напитка, который нужно разводить в воде. Все это рекомендовал купить нам Ярин. Сам я от себя добавил ультра-тонкий MacBook Air, чтобы смотреть кино в самолете, и набор бритв. Свою ошибку я понял быстро. Вот иду, держусь за лямки рюкзака и думаю, что без кино и с бородой, как у Бако, было бы легче. И какое же все-таки счастье, что я не взял с собой любимые духи или, скажем, увесистый томик мемуаров Андрея Кончаловского “Низкие истины”.



ЛЕДНИК ГЕРГЕТИ. ПРИМЕРНО 2300 МЕТРОВ НАД УРОВНЕМ МОРЯ. -7°C

Пару часов назад мы видели табличку на камне, там имена трех польских альпинистов — погибли в лавине. Прилетает ледяной ветер, из лета мы резко входим в зиму. Роемся в рюкзаках, утепляемся куртками, флисками и термобельем, надеваем перчатки. За восемь часов от покрытых травой склонов мы дошли до белоснежной простыни, это ледник Гергети.

Внизу под ногами что-то бурлит и кричит, словно там ворочается и льет себе в горло воду какое-то огромное существо. Где нет снега, там лед, по нему расходятся трещины, сквозь них сочится вода. Ваня идет уверенно, обогнал меня метров на двести, видно, что ему нелегко, но с коленом вроде все в порядке, и вирус, тьфу-тьфу, отступил. Фигура Бако маячит на белом фоне еще дальше, по нему вообще не скажешь, в горах он или просто вышел купить себе новый смартфон.

Я же прямо где-то тут и потерял все силы, словно ключи в снег выронил: дышу, как чау-чау на жаре, делаю маленькие шаги, сантиметров на двадцать, и в ближайшие дни быстрее себя чувствовать уже не буду. Я представляю себя военным летчиком: у меня три ранения, нужно непременно добраться до своих.



Бако и Миша (справа) надевают страховку.



Под нами ледник, попадают трещины. До метеостанции часа четыре пути.

— А Бако ушел. Альпинистка какая-то руку сломала, и гиды ее вниз потащили, куда-то до начала ледника, а там уже помощь идет. Сказал, скоро вернется, — это Ваня сообщает мне последние новости, когда я вползаю на каменную гряду, за которой возвышается окруженное вершинами здание метеостанции. Сегодня мы шли по горам 12 часов, можно передохнуть.

Белая простыня кончилась, тут тоже холодно, но снега нет. Зато повсюду кучи камней. И еще вершину видно, вон она, белоснежная.

МЕТЕОСТАНЦИЯ НА СКЛОНЕ КАЗБЕКА. 2653 МЕТРА НАД УРОВНЕМ МОРЯ. -10°C

Метеостанция стоит на склоне горы с 1933 года, сначала была деревянной, а сейчас каменная. За погодой тут давно не следят, зато оборудовали приют для альпинистов. Условия такие: отопление отсутствует, генератор для подзарядки включают часа на два вечером, связь ловится в строго определенном квадратном метре. На метеостанции можно снять обычную комнату, где нет мебели и спальник нужно класть на пол. Еще есть апартаменты с удобствами, деревянными нарами. Мы с Ваней экономим, ставим палатку на каменистой площадке перед метеостанцией, тут уже уложены из камней метровые ветрозащитные стенки. Ветер, как свирепый бультерьер, мотает наше жилище из стороны в сторону. Приходит Бако и рассказывает, что с раненой альпинисткой вроде все будет хорошо. Наш гид ночует на метеостанции, мы же залезаем внутрь своего жилища.

— Если палатка на нас сложится, будем так спать. Заново возводить не станем, бессмысленно это, — ворчу я, заворачиваясь в спальник. Ваня одобряюще хмыкает. Чтобы нам ни говорили в пункте проката, но наша палатка явно не предназначена для восхождений. Ветрозащитная стенка не помогает, и мы засыпаем, глядя на угрожающе прогибающийся потолок.





**ВТОРОЙ ДЕНЬ НА МЕТЕОСТАНЦИИ.
ВЫСОТА 3653 МЕТРА НАД УРОВНЕМ МОРЯ. -10°C**

Погода лучше не становится, ветер валит с ног. Вместе с Бако мы сходили на акклиматизационный выход: поднялись по каменной тропе метров на двести, спустились вниз. В моем темпе это заняло часа четыре (а вообще-то, как я узнал, управиться можно и за час).

Приходим в себя, сидя на кухне метеостанции. Сюда со своими газовыми горелками сбегаются альпинисты из коммат и палаточного лагеря: у всех красные от загара лица. Вот пара из Польши, до вершины они не дошли, теперь возвращаются вниз.

— На 4000 девушка стала истерить, мы и спустились, — по секрету шепчет нам их гид.

А вот Андрей из Киева заваривает себе чай, он, как и мы, второй день переживает непогоду. Другой парень в углу прижимает к лицу бутылку с холодной водой, на щеке у него глубокая рана, сочится кровь: поднимались на гору, и друг, шедший впереди, угодил ему альпинистскими кошками в лицо.

Мы с Ваней делаем себе по двойной порции куриного супа. Читаем надписи и наклейки на стенах, они тут на разных языках, а еще висят флаги со всех концов света. На двери объявление: пропал альпинист, еще год назад.

— Погода плохая, еще нельзя идти. Давайте я вам кипятка долью? — Бако подходит с горячим чайником.

Наша палатка сложилась пополам еще утром первого дня, и мы с Ваней приняли решение переселиться в комфортабельную комнату на метеостанции. Сейчас у нас часы отдыха: мы улеглись на пол, завернулись в спальники и слушаем, как дрожат стекла. Сегодня истекает оплаченное время гида. Флаг лежит в рюкзаке. Мы внимательно рассматриваем трещины на стене комнаты и беседуем обо всем: семье, женщинах, детях, фотографии и о разных странах.

— Оп-па, я же говорил, что доберусь! Ночью будет окно погоды, выйдем! — дверь в нашу каморку распахивается, и на пороге появляется жизнерадостный Ярин. — У меня рюкзак под 30 килограмм, еле дотасил. Палатку взял,



**ИДИ
ПО ЖИЗНИ
ЯРКО!**

COLORADO
THE URBAN LEGEND*



Art: 43100, P718140, P719239, P3307948

В магазинах

спортмастер

*Колорадо — городская легенда

2015 Wolverine World Wide, CAT, CATERPILLAR, соответствующим образом
Caterpillar Yellow™ и Caterpillar Corporate Yellow™ являются зарегистрированными
товарными знаками собственности Caterpillar Inc. и не могут быть использованы



просто блеск, будем жить как в раю. А сейчас вставайте, пошли пить кофе! — машет он рукой.

Мы снова усаживаемся на кухне метеостанции (ну а куда тут еще деваться?): жуем батончики "Заряд" и пьем заваренный на газовой горелке кофе. Ярин рассказывает:

— В августе 1998 года мы с Валерой Бабановым стали первыми русскими, которые взобрались по классическому маршруту на северную стену горы Эйгер в Швейцарии. Ночевали, как ты понимаешь, зависнув прямо там, на стене, на платформе. Еще я на Эльбрус пять раз поднимался. И на Казбек мне тоже нужно обязательно зайти. Завершить то, что не доделал в 1990 году. Кстати, на метеостанции с тех пор почти ничего не изменилось: на одну стену граффити снаружи нанесли, а внутри нары соорудили и кухню оборудовали. А так все то же самое.

Темнеет, я иду мыть миску в горном ручье. Облака над метеостанцией носятся, как машины на скоростном шоссе: женщина с курительной трубкой почти мгновенно сменяется двуглавым драконом. Перед сном мы делаем снимок: Ярин в шапочке из козьей шерсти на фоне своей комнаты, той же самой, в которой он останавливался 25 лет назад. Подходит Бако:

— Черт с ними, с деньгами, я с вами схожу.

Ночью непогода действительно стихает. Выходим вчетвером. План такой: дойти до плато, где когда-то останавливался Ярин, переночевать и с раннего утра двинуться на вершину.

ГДЕ-ТО НА ПУТИ К ВЕРШИНЕ, 3900 МЕТРОВ НАД УРОВНЕМ МОРЯ. -10°C

Мы идем часа три, когда я вдруг получаю одно из самых главных знаний за все это путешествие: я могу шагать бесконечно. Мне ужасно нравится эта новая мысль: вроде по ощущениям ноги уже должны отказать, подкоситься, но нет же, нет. Надо делать шаг, и я его делаю, пусть маленький, тот самый двадцатисантиметровый, но все-таки тоже шаг. Дойду до вершины, донесу флаг, обязательно донесу. Идем около шести часов. С двух сторон нас окружают усыпанные бурыми камнями склоны. Пара десятков глыб, словно футбольные мячи, летят вниз, с шелканьем ударяются о землю, друг о друга, останавливаются метрах в десяти от нас. Бако делает знак, можно идти дальше. Ярин рассказывает по пути:

— Я вообще люблю ходить в походы один. Заберешься в тайгу и сидишь там пару недель, охотишься. Это очень голоду прочищает. Как-то болел, валялся дома в Москве. Неделю мучился, лучше не становится. Говорю жене: если завтра не полегчает, пойду в лес, вырою себе лежанку и там уж точно вылечусь.

Через час мы снова оказываемся среди снегов.

— У нас под ногами ледник, глубокие трещины прикрыты снегом, ступайте осторожнее, — предупреждает Бако.

Все четверо надеваем страховку-пояс и соединяемся длинной веревкой: если один из нас уйдет под землю, его удержит вес других. Аккуратно ставим ботинки, но в какой-то момент Ваня проваливается ногой по колено, пытается выбраться и тут уже другая нога уходит вниз. Минуту повозившись, снова возвращается в строй.



ДЫШИТЕ — НЕ ДЫШИТЕ

Горная (высотная) болезнь возникает из-за кислородного голодания на фоне утомления, переохлаждения и обезвоживания. Она начинается со слабости и недомогания, а закончиться может отеком головного мозга и легких.



Бако на склоне, вершина уже скоро.



Жизнерадостный и полный сил редактор МН присел на секундочку у палатки.

— Солнце греет, снег мягкий. Вот на вершину почему ночью ходят? Пока снег твердый, — поясняет Ярин.

Он выглядит воодушевленным, но, глядя на меня, мрачнеет. — Так-так, типичная жертва горной болезни. Блуждать не тянет?

— Иду, гуляю и наслаждаюсь жизнью, — как можно бодрее отвечаю я.

— О! Сейчас будет хороший свет, — оживляется Ваня.

— Если я упаду в трещину, можно сделать хороший сн... — начинаю шутить я. И тут же падаю куда-то под снег, повисаю на страховке. Хватаюсь за края трещины руками. Гляжу, что подо мной: ага, блестят ледяные стенки, трещина уходит вниз, кажется, метров на пять. Туда мне не надо, выкарабкиваюсь, нужна все же эта штука — страховка.

Дальше по пути встречаем грузинского гида, который на веревке, словно военнопленных, ведет с собой трех альпинистов. Те радостно кричат нам: "Хелло!"

— Мы взошли сегодня, но вам советую скорее ставить лагерь, ветер сильный, лучше переждать, — советует гид.





**ЧЕРЕЗ ТРИ НЕДЕЛИ
ПОСЛЕ ВОСХОЖДЕНИЯ.
МОСКВА, НЕДАЛЕКО ОТ
МЕТРО САВЕЛОВСКАЯ,
ПРИМЕРНО 118 МЕТРОВ НАД
УРОВНЕМ МОРЯ. +20°C**

Мы с Мишей и Иваном стоим на ровном асфальте около офиса редакции, Ярин рассказывает, что в тот день тяжелее всего ему пришлось после высоты в 4500 метров.

— У меня свойство организма, именно после этой отметки начинает колбасить. Самый яркий момент, когда мы вернулись к палатке. Все, я сделал это! У меня тогда даже слезы из глаз брызнули. Ты, Антон, тоже молодец, видно же было, что помираешь, но шел.

Я вспоминаю, как Миша ворвался в палатку и схватил спутниковый телефон. Позвонил жене Оксане, потом маме, которая когда-то связала ему шапку из козьей шерсти: «Мам, я зашел на Казбек».

А Ваня рассказывает:

— Всю ночь я лежал и думал: смогу ли подняться, хватит ли сил? Забираясь на вершину, мы дышали, кажется, как подстреленные. Что такое вершина? Такая маленькая площадочка, я размера даже не запомнил. А вокруг облака.

Мне же сказать про вершину нечего. Я смотрю на облака, они на Полковой улице в Москве ползут по небу и ни в кого на этот раз не превращаются. А где-то летит со скоростью гоночной машины женщина с курительной трубкой и бежит по белоснежному плато сытый заяц. ■

**ПЛАТО НА СКЛОНЕ КАЗБЕКА,
4353 МЕТРА НАД УРОВНЕМ МОРЯ. -12°C**

Мы растопили на горелке снег, пьем в палатке горячий чай.

— Дальше не пойдешь, жди нас здесь часов семь. Спасательных работ на мою жизнь, пожалуй, хватит, — хмурится Ярин. Похоже, флаг Men's Health продолжит восхождение без меня.

В три утра мои спутники просыпаются, пьют чай и выходят в ночь, как в черную комнату. Я выглядываю: сначала они движутся в темноте, а потом из-за облаков вываливается огромная луна. Я слышу, как под ботинками скрипит снег, и вижу удаляющиеся фигуры. Ложусь в палатку и думаю, как все-таки разнообразен мир: где-то 680 метров — это очень мало, пять минут, чтобы дойти до метро. А тут около трех часов пути, и мне их не осилить.



БЫЛО



30 ИЮЛЯ – 1 АВГУСТА

ЗАБЕГ ELBRUS MOUNTAIN RACE BY ADIDAS OUTDOOR

В Приэльбрусье прошла одна из самых экстремальных гонок в мире, включающая три дистанции на выбор: ультрамарафонские 112 км, марафонские 46 км и полупрофессиональ-

ные 33 км. Бежали не только вперед, но и вверх. В самом сложном испытании (112 км с забегом на высоту 5050 м) победил 29-летний Яков Френкх из Москвы, его время – 22 часа и 41 минута. К слову, на эти соревнования регистрируют всех желающих – не пропусти следующее! Или слабо? elbrusworldrace.com

6 АВГУСТА

ГОНКА НА ВЕЛОСИПЕДАХ RED BULL TRANS-SIBERIAN EXTREME

Во Владивостоке финишировала гонка Red Bull Trans-Siberian Extreme. 10 участников стартовали в Москве 15 июля с Театральной площади и проехали 9195 километров (на средней скорости около 30 км/ч). Первое место в командном зачете заняли российские профессиональные велогонщики: 30-летний Михаил Игнатьев (олимпийский чемпион – 2004) и 31-летний Иван Ковалев (чемпион мира – 2014). В седле они провели в общей сложности 282 часа, 16 минут и 23 секунды. В одиночном заезде победил 41-летний велосипедист-любитель Кристоф Аллегарт (Бельгия).

■ redbulltranssiberianextreme.com



БЫЛО



GLORIA
IRONMAN
70.3 Turkey

ВПЕРВЫЕ В ТУРЦИИ, В АНТАЛИИ, СОСТОИТСЯ ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ ТРИАТЛОН СТАРТ GLORIA IRONMAN 70.3 TURKEY

НА АНТАЛИЙСКОМ ПОБЕРЕЖЬЕ ТУРЦИИ ВПЕРВЫЕ СОСТОИТСЯ ИЗВЕСТНОЕ ВО ВСЕМ МИРЕ СОРЕВНОВАНИЕ GLORIA IRONMAN 70.3 TURKEY. ЭТО СОРЕВНОВАНИЕ ПО ТРИАТЛОНУ, СОСТОЯЩЕЕ ИЗ ТРЕХ ЭТАПОВ: ЗАПЛЫВ, ЗАЕЗД НА ВЕЛОСИПЕДЕ И МАРАФОН.



Безусловно, место проведения соревнования выбрано неслучайно. **Gloria Sports Arena** – это современный спортивный комплекс, насчитывающий множество крытых и открытых спортивных площадок, среди которых несколько олимпийских бассейнов, многоцелевой спортзал, теннисные корты и разнообразные спортивные студии.

Комплекс был построен на территории площадью 105.000 м² (10,5 Га) в городе Белек (провинция Анталия), а на его территории представлены объекты и спортивные сооружения для более чем 50 различных видов спорта.

Кроме того, на территории комплекса работает центр спортивной медицины, где под наблюдением высококвалифицированных специалистов спортсмены смогут восстановиться после интенсивной тренировки; пройти курс физиотерапии или реабилитации. Центр с радостью примет как индивидуальных спортсменов, так и организованные группы и команды.

В Турции старт Ironman 70.3 будет проходить впервые, и побережье Средиземного моря как нельзя лучше подходит для организации этого соревнования. Маршрут будет проходить по территории Gloria Sports Arena, в рамках которого участникам сначала нужно будет совершить заплыв в теплых морских водах, затем включиться в велогонку на фоне древних развалин Аспендоса и завершить соревнование забегом, у финишной черты которого спортсменов встретит ликующая толпа болельщиков!

Соревнования GLORIA IRONMAN 70.3 TURKEY будут проводиться 25 октября 2015 года, поэтому всем участникам и болельщикам предоставляется уникальная возможность продлить свой летний сезон и совместить отдых у моря со спортивными мероприятиями. Мягкий климат и превосходные условия превратят любую поездку сюда в увлекательное путешествие.

Для размещения спортсменов Gloria Sports Arena предлагает 100 современных номеров с видом на стадион, в которых есть все необходимое для комфортного отдыха. Также можно остановиться в одном из трех роскошных отелей сети



Gloria Hotels & Resorts, находящихся всего в 5 километрах от мульти спортивного комплекса. Между отелями и комплексом ходят бесплатные микроавтобусы.

В связи с проведением соревнований сеть отелей Gloria Hotels & Resorts подготовила для своих гостей выгодное предложение – пакеты размещения и услуг - индивидуальные и семейные.

Пакет услуг SINGLE IRONMAN включает: регистрационный взнос, одноместное размещение в отеле Gloria Verde Resort, полный пансион (завтрак в форме шведского стола, обед и ужин, напитки не входят в стоимость), трансфер из аэропорта (включая транспортировку велосипедов) и по территории отеля, безалкогольные напитки, воду в номере, бесплатный доступ в фитнес-центр, сауну и турецкую баню.

Пакет услуг IRONMAN+ FAMILY w предлагает больше преимуществ при путешествии семейным составом. В пакет входит: регистрационный взнос для одного участника Ironman, размещение в двухместном номере отеля Gloria Verde Resort, полный пансион (завтрак в форме шведского стола, обед и ужин, напитки не входят в стоимость), трансфер из аэропорта (включая транспортировку велосипедов) и по территории отеля, безалкогольные напитки, вода в номере, бесплатный доступ в мини-клуб, фитнес-центр, сауну и турецкую баню. Бесплатное проживание также предоставляется для одного ребенка до 12 лет и одного ребенка до 6 лет.

БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О ПРЕДСТОЯЩЕМ СОРЕВНОВАНИИ
МОЖНО ТАКЖЕ НАЙТИ НА САЙТЕ WWW.IRONMANGLORIA.RU





ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

НАБОР МАССЫ 2015

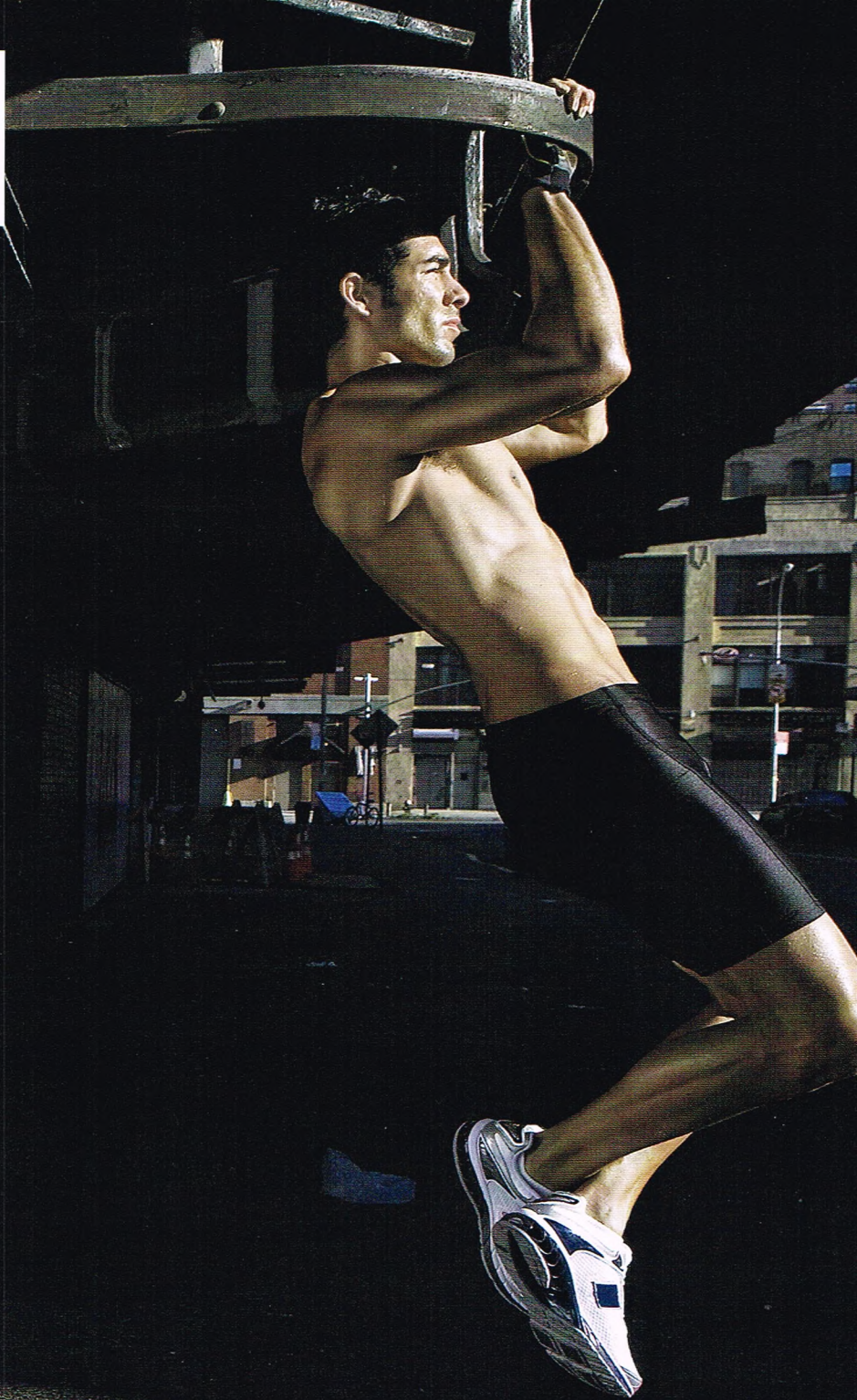
ГОДОВАЯ
ПРОГРАММА
ТРЕНИРОВОК

ЭТАП V
ЧАСТЬ 2

Продолжение — оно на то и продолжение, чтобы почти ничем не отличаться от предыдущей части. В следующем месяце у тебя сменятся только упражнения, ключевые тренировочные принципы останутся теми же. Все так же в одних упражнениях ты будешь работать в силовом режиме и в большом количестве подходов, в других — до полного мышечного отказа, а третьих — в статодинамическом режиме. Помимо этого, в твоём арсенале останутся упражнения с собственным весом, которые надо будет выполнять до полнейшего изнеможения.

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
ДМИТРИЯ СМЕРНОВА

ФОРМА



ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Верим, что ты помнишь все установки. Но в всякий случай повторим, как выполняются статодинамические подходы (они отмечены буквами СД):

- установи на штангу (тренажер и пр.) рабочий вес, примерно равный 30% от 1ПМ, и включи секундомер;
- двигаясь очень медленно в середине амплитуды, дойди до ощущения нестерпимого жжения в рабочих мышцах, но не до отказа.

Рабочий вес подобран правильно, если ты достигнешь жжения и захочешь остановиться в промежутке от 30 до 60 секунд:

- верни снаряд на место и отдохни 30 секунд;
- вновь продолжи, двигаясь все так же медленно до отчетливого жжения;
- опять отдохни 30 секунд;
- сделай последний “рывок” до жжения в рабочих мышцах. Все — ты сделал 1 подход.

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

У тебя все так же остаются 4 тренировки в микроцикл. Ты можешь проводить все тренировки за неделю — например по понедельникам, средам, пятницам и субботам. А можешь тренироваться строго через день, растягивая каждый микроцикл по времени так, как тебе удобнее. Помни, что во всех упражнениях ты можешь отдыхать до полного восстановления, то есть пока твой пульс и дыхание не вернутся в норму. Объективными показателями этого будут являться показатели ЧСС. Если пульсометр на тренировке ты не используешь, просто знай: если дыхание восстановилось, сердце не выпрыгивает из груди, а ты на сто процентов уверен в успешности следующего подхода, значит, скорее всего, отдыха было достаточно.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1

	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Фронтальный присед	6*3	5*4	8*2	4*8
2а. Тяга гантелей в наклоне	6*3	5*4	8*2	4*8
2б. Жим гантелей сидя	6*3	5*4	8*2	4*8
3. Подъем EZ-грифа на бицепс	4*10 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
4. Отжимания на брусьях	2*макс повторов	1*макс повторов	3*макс повторов	1*макс повторов
5. Сплит-присед прыжковый	2*макс повторов	1*макс повторов	3*макс повторов	1*макс повторов

Тренировка 2

1. Становая тяга с виса	6*3	5*4	8*2	4*8
2а. Жим штанги лежа средним хватом	6*3	5*4	8*2	4*8
2б. Подтягивания нейтральным хватом	6*3	5*4	8*2	4*8
3. Французский жим с гантелями на наклонной скамье	4*10 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
4. Подтягивания на низкой перекладине с полотенцем	2*макс повторов	1*макс повторов	3*макс повторов	1*макс повторов
5. Тяга Кинга	2*макс повторов	1*макс повторов	3*макс повторов	1*макс повторов

Тренировка 3

1. Присед сумо с гантелью (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
2а. Тяга блока сидя одной рукой	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
2б. Тяга гантелей к подбородку стоя на коленях	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
3. Вертикальная тяга широким хватом (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
4. Отведения с гантелями стоя (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
5. Подъем штанги на бицепс (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет

Тренировка 4

1. Тяга с паузой у коленей (2 сек.)	5*7	4*10	6*6	3*12
2а. Жим штанги на наклонной	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
2б. Вертикальная тяга за голову	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
3. Отжимания от пола (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
4. Фронтальная тяга блока широким хватом (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
5. Разгибания с гантелью из-за головы (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет

Фронтальный присед

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

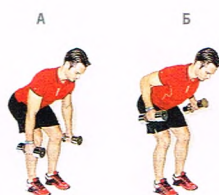
Положи штангу на передние дельты, подними грудь и удерживай штангу удобным хватом — снизу или перекрестным сверху. Ступни поставь на ширину плеч, поясницу в нейтральном положении (А). Опускаясь вниз, а не вниз-назад, сядь в глубокий присед (Б). Мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.



Тяга гантелей в наклоне

Мышцы: широчайшие, трапециевидная, задняя часть дельтовидных, кор

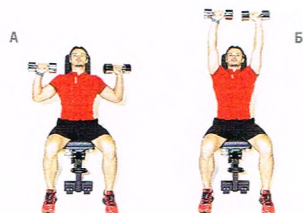
Возьми в руки гантели, ступни и колени соедини, чуть согни ноги и с прямой спиной наклонись вперед, опустив снаряды чуть ниже коленей (А). Сводя лопатки, подтяни гантели к поясу (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Жим гантелей сидя

Мышцы: дельтовидные, трапециевидная, трицепсы

Сядь на скамью с почти вертикальной спинкой. Прижмись к ней спиной, подними гантели к плечам, развернув ладони вперед (А). По сходящимся траекториям выжми гантели над собой (Б). Не ускоряясь, плавно верни гантели к плечам и пожим их вновь. Продолжай до окончания подхода.



Сплит-присед прыжковый

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

Встань спиной к лавке в двух шагах от нее. Поставь подъем правой ноги на лавку, оставшись стоять на правой. Руки держи перед собой, корпус старайся не наклонять вперед (А). Опустись вниз, сгибая обе ноги (Б). Сразу же выпрыгни вверх, оторвав ступню опорной ноги от пола (В). Мягко приземлись и, сразу же опустившись, повтори прыжок. Сделав максимальное количество повторов, отдохни и повтори упражнение с другой ноги.



Присед сумо с гантелью (СД)

Мышцы: квадрицепсы, ягодицы, задней поверхности бедра, голени, кор

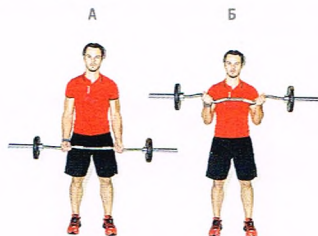
Поставь ступни шире плеч, чуть развернув их в стороны. В руки возьми гантель и держи ее в прямых опущенных вниз руках. Ноги чуть согни в коленях (А). Очень медленно опусти вниз примерно на середину амплитуды, не теряя ощущения жжения в квадрицепсах (Б). Также медленно, не допуская остановок и ускорений, вернись в исходное положение. Не останавливаясь, продолжай до окончания подхода.



Подъем EZ-грифа на бицепс

Мышцы: двуглавая плеча и другие сгибатели предплечья

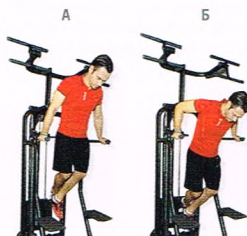
Встань прямо, ступни на ширине плеч. Возьми в руки EZ-штангу хватом снизу, руки чуть согни в локтях (А). По широкой дуге подними штангу к плечам (Б). Плавно верни ее в начальное положение и повтори.



Отжимания на брусьях

Мышцы: грудные, трицепсы, дельтовидные

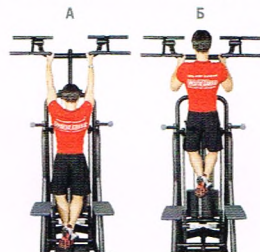
Встань в упор на брусьях, скрести лодыжки, согни ноги в коленях и чуть наклони корпус вперед (А). Сохраняя исходный наклон, опусти вниз до параллели плечевых костей с полом, не ниже (Б). Вернись в исходное положение. Продолжай, пока будут силы.



Подтягивания нейтральным хватом

Мышцы: широчайшие, бицепсы, предплечья

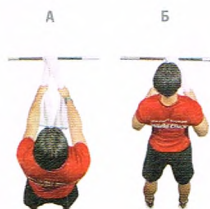
Повисни на нейтральных рукоятках — ладони направлены друг на друга (А). Сводя лопатки и подавая грудь вперед, подтянись как можно выше (Б). Подконтрольно вернись на прямые руки и повтори.



Подтягивания на низкой перекладине с полотенцем

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, БИЦЕПСЫ, ПРЕДПЛЕЧЬЯ

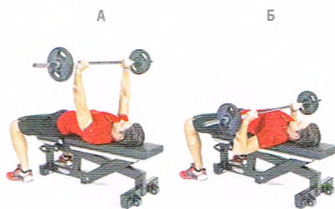
Сверни полотенце в трубочку, перекинь через низкую перекладину. Взявшись за концы полотенца, выведи ноги вперед и повиси, выпрямив руки (А). Сводя лопатки, подтянись как можно выше (Б). Плавнo вернись в исходное положение и повтори.



Жим штанги лежа средним хватом

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

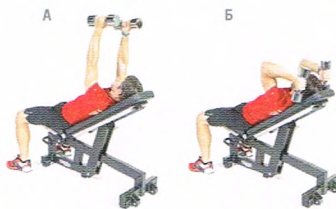
Ляг на лавку, поставив ступни шире плеч. Возьмись за гриф средним хватом, сведи лопатки и подай грудь вперед. Помести снаряд над собой на прямых руках (А). Опусти гриф на нижнюю часть груди (Б), после чего сразу же выжми его на прямые руки. Повтори.



Французский жим с гантелями на наклонной скамье

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

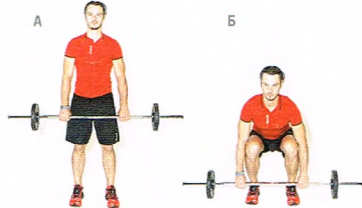
Ляг на наклонную скамью, взяв в руки гантели. Помести их над собой на прямых руках, развернув ладони друг на друга (А). Не меняя положения плечевых костей, согни руки в локтях и опусти гантели вниз по сторонам от головы (Б). Выпрями руки, вернувшись в начальное положение. Повтори.



Становая тяга с вися

Мышцы: ЯГОДИЧНЫЕ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, ГОЛЕНИ, КОР

Поставь ступни на ширину таза. Возьми штангу со стоек, удерживая ее хватом сверху чуть шире бедер. Чуть согни ноги в коленях и выпрями спину (А). Наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей. Не останавливая движения, согни ноги и опусти штангу дисками к полу, но не касайся его (Б). Выпрямись и вернись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Тяга Кинга

Мышцы: ЯГОДИЧНЫЕ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, ГОЛЕНИ, КОР

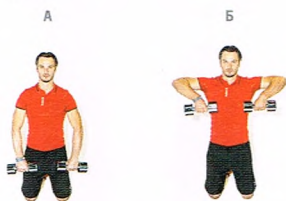
Встань на правую ногу, чуть согнув ее в колене. Левую держи на мыске позади себя на расстоянии одного шага от правой. Руки опусти вниз, вытянув их в сторону пола (А). Чуть согнув опорную ногу, с прямой спиной наклонись вперед и постарайся коснуться пола кончиками пальцев (Б). Выпрямись и вернись в исходное положение. Сделав максимум повторов, отдохни, после чего смени ногу и продолжи.



Тяга гантелей к подбородку стоя на коленях

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, КОР

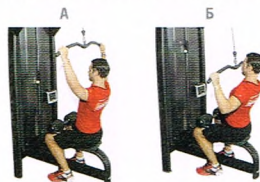
Встань на колени, выпрями спину и возьми в руки гантели. Ладони направь на себя, руки держи чуть согнутыми в локтях (А). Подтяни гантели к груди, направляя локти вверх и назад (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.



Вертикальная тяга широким хватом (СД)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, БИЦЕПСЫ

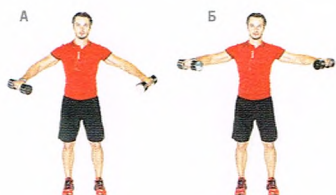
Сядь в тренажер, возьмись за рукоятку хватом шире плеч. Прогнись в грудном отделе, взгляд направь на блок, выпрями и вытяни руки. Чуть согни руки, потянув рукоятку на себя (А). Очень медленно, едва заметным движением, потяни рукоятку еще ниже, оставаясь в рамках средней части амплитуды (Б). Так же медленно вернись в положение А. Продолжай до окончания подхода.



Отведения с гантелями стоя (СД)

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ

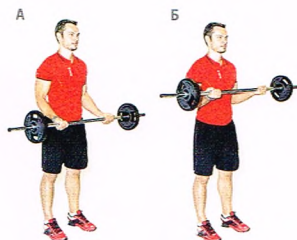
Сядь на лавку, взяв в руки легкие гантели. Чуть согни руки в локтях. Подними руки в стороны примерно на треть амплитуды (А). Медленно и плавно, без остановок и ускорений, подними гантели вверх еще на треть (Б). Так же медленно и почти незаметно опусти гантели в точку А. Продолжай, пока подход не закончится.



Подъем штанги на бицепс (СД)

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА, КОР

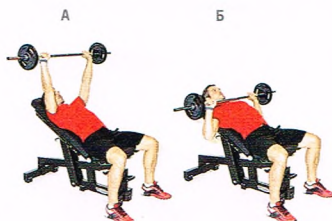
Встань прямо, взяв в руки легкую штангу хватом снизу. Согни руки на треть амплитуды (А). Медленно и без ускорений подними гантель еще на треть амплитуды (Б). Так же медленно вернись в положение А. Продолжай, пока сможешь.



Жим штанги на наклонной

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

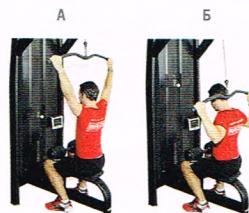
Ляг на наклонную скамью, взявшись за штангу хватом шире плеч. Сведи лопатки, подай грудь вперед иними штангу со стоек, поместив ее над собой (А). Опусти гриф на верх груди (Б). Выжми штангу на прямые руки, вернувшись в исходное положение. Повтори нужное количество раз.



Вертикальная тяга за голову

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, БИЦЕПСЫ

Сядь в тренажер, взявшись за рукоятку широким хватом сверху. Прогнись в грудном отделе, выпрями руки и потянь ими вверх в сторону блока (А). Сводя лопатки, потяни рукоятку за голову, опустив ее до уровня затылка или ниже (Б). Плавное выпрями руки и вернись в исходное положение. Повтори.



Тяга блока сидя одной рукой

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, БИЦЕПСЫ

Сядь в тренажер, поставив ступни на опорную платформу. В левую руку возьми рукоятку, правую держи на поясе или поставь на колено правой ноги. Спину выпрями, левую руку выпрями и вытяни в сторону блока (А). Не допуская ротаций в пояснице, подтяни рукоятку к поясу, сведи лопатки и постарайся сильнее сократить широчайшие (Б). Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори. Сделав все повторы, отдохни и смени руку.



Тяга с паузой у коленей (2 сек.)

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КВАДРИЦЕПСЫ, КОР

Подойди к штанге, стоящей на полу, вплотную, чтобы голени коснулись грифа. Ступни поставь на ширину таза. Подсядь вниз и возьми за гриф (А). Совокупным движением таза, коленей и плеч оторви штангу от пола и подними ее до уровня коленей (Б). Замри в этом положении на 2 секунды, после чего продолжи движение и выпрямись полностью (В). Аккуратно верни штангу на пол. Повтори.



Отжимания от пола (СД)

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТЫ, КОР

Встань в упор лежа — ступни вместе, ноги и руки прямые, ладони чуть шире плеч. Немного согни руки, опустившись примерно на треть амплитуды (А). Очень медленно, едва заметным движением, опусти еще на треть амплитуды (Б). Так же неторопливо поднимись обратно в положение А. Продолжай до окончания подхода.



Упражнения выполняет Еремин Сергей, тренер фитнес-клуба "World Class Строгино" сети World Class

Фронтальная тяга блока широким хватом (СД)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦЕВИДНОЙ

Сядь в тренажер, возьми за прямую рукоятку широким хватом сверху. Разведи локти в стороны и потяни рукоятку в сторону груди (А). Плавное и медленно, без рывков и остановок, подтяни рукоятку еще ближе к груди, сводя лопатки (Б). Так же медленно выпрями руки, вернувшись в положение А. Продолжай подход, пока сможешь.



Разгибания с гантелью из-за головы (СД)

Мышцы: ТРИЦЕПСЫ

Сядь на лавку, ступни поставь на пол широко, в руки возьми гантель и подними ее над головой. Направив локти вперед, чуть согни руки (А). Медленно опусти гантель за голову на треть амплитуды (Б). Не ускоряясь, медленно вернись в положение А. Продолжай до окончания подхода.



ТЕЛО ВОИНА

Хочу заниматься MMA. Какие упражнения помогут подготовиться себя физически к нагрузкам смешанных единоборств? **ИГОРЬ**

Этот вопрос мы адресовали бойцу клуба Fight Nights Владимиру Минееву, который помогал в постановке боев на съемках посвященного MMA российского фильма "Воин" (выходит в прокат 1 октября, не пропусти!), а также Сергеем Бондарчуку, который в этом фильме сыграл бойца смешанного стиля.

Редакция благодарит за помощь в организации съемки клуб Fight Nights (fightnights.ru)

06. Мешок со смещенным центром тяжести

Встань перед мешком и, присев, рвни его себе на грудь. Следи, чтобы мешок оказался именно на груди, а не на руках. Теперь, вставая и поворачиваясь на 90 градусов, резко выброси мешок вверх. 30 секунд работаешь, 30 — отдыхаешь. И так три раза.



Совет от Минеева: "Учти, что вода внутри мешка будет перетекать и тебе придется постоянно удерживать крепкий кистевой захват. Это упражнение имитирует хаотичные движения соперника, который может пытаться вырваться из захвата".

01. Вращение болгарского мешка

Удерживая мешок перед собой, сделай захват в сторону, противоположную той, куда пойдет вращение. То есть перед вращением мешка вправо делай небольшой реверс влево и, поймав возвратное движение мешка, со взрывом кидай его вправо, заводя за голову. С тебя 10-15 повторов в каждую сторону.



Совет от Минеева: "Это упражнение полезно для бросковой техники, оно учит держать баланс и распределять вес тела. Выполняя его, контролируй траекторию, чтобы мешок не заваливался назад и не уходил вперед. Не прогибайся".

02. Упражнение с медболом

Первая фаза — это "лягушка" с упором на мяч. Тут очень важно сделать прогиб и держать баланс. Вторым движением встаешь, удерживая мяч перед собой на уровне головы, и поочередно подносишь к нему колени. 30 секунд интенсивной работы, 1 минута отдыха и так 3-5 раз.



Совет от Минеева: "Во второй фазе упражнения следи, чтобы колени касались плеча с внешней стороны руки. Это важно, ведь ты разрабатываешь ноги для ударов коленями и защиты от ударов соперника".

07. Захват медбола с ударами коленом

Положи медбол между двух перекладин и, обхватив его руками сверху, попеременно подноси колени к голове. Во время выполнения этого упражнения руки выпрямлять нельзя. Три подхода по 20 секунд с 30 секундами отдыха между ними.



Совет от Минеева: "Не переплетай пальцы, а положи ладонь в ладонь. Сейчас мы нарабатываем все те же удары и защиту коленями, только за счет непривычного положения задействуем еще больше мышц".

Владимир Минеев



СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ЧЕМПИОНАТА РОССИИ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ, ПОБЕДИТЕЛЬ КУБКА РОССИИ ПО ТАЙСКОМУ БОКСУ, ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН ЕВРОПЫ СРЕДИ ЛЮБИТЕЛЕЙ, ЧЕМПИОН МИРА ПО ВЕРСИИ WKA, ЧЕМПИОН МИРА ПРО ВЕРСИИ WAKO-PRO

СЕРГЕЙ БОНДАРЧУК:

"Я начал заниматься MMA, еще когда о "Воине" даже речи не шло, но за пять месяцев до начала съемок довел число тренировок в день до двух. Заниматься мне помогали друзья, которые давно увлекаются боями смешанного стиля и даже ездят на сборы в Старый Оскол к Федору Емельяненко. Я начинал день с кросса, потом отжимания, турник, резинки и — в зал, из которого иногда не выходил по пять часов. Дни работы с железом чередовал со спаррингами: ударная техника, борьба и MMA. Вскоре выросли не только веса в зале, но и результаты на ринге. Я стал увереннее в спаррингах с полупрофессиональными и даже профессиональными бойцами. Особенно в партере, где помогает вес, за время подготовки выросший с 92 до 105 кг. Надеюсь, в "Воине" мне с моим товарищем по тренировкам Владимиром Яглычем удалось передать реалистичность происходящего на ринге".

03. Отжимания на булаве

Упи булаву (или биту) толстым концом в пол под углом в 45 градусов. Возьмись руками за разные концы снаряда и, удерживая спину прямой и сохраняя баланс, выполни отжимание. Повтори пять раз, потом зеркально поменяй положение биты и рук.



Совет от Минеева: "В упражнениях с булавами лучше использовать перчатки, чтобы не содрать кожу и избежать мозолей".

04. Выкидывание булав

В полуприседе отводишь булавы назад и сразу же выкидываешь вперед, одновременно выпрямляя ноги и сгибая руки в локтях, после чего отводишь булавы за плечи, будто вставляя их в висащие за спиной ножны. После паузы выкидываешь руки вперед, на секунду фиксируя булавы перпендикулярно полу. Сделай 20 повторов.



Совет от Минеева: "Не забывай в начале упражнения сгибать колени и следить, чтобы, когда ты встаешь, спина была прямая. Это упражнение отлично укрепляет кисти рук, локти и плечевые суставы".

05. Приседания с булавой

Держи булаву на вытянутой руке так, чтобы рука была параллельна полу, а булава — перпендикулярна. Сохраняя баланс, медленно приседай. Сделай по пять повторов на каждую руку.



Совет от Минеева: "Следи за тем, чтобы булава не перевешивала тебя. Если тяжело, возьми булаву ближе к центру".

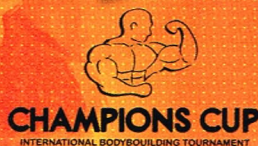


EXPO
FORUM

ЕЖЕГОДНАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ
ВЫСТАВКА-ФОРУМ
СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

SN PRO
EXPO FORUM 2015

реклама. 0+



**Кубок
Чемпионов 2015**

Лучшие атлеты России и Европы!
21 ноября в рамках SN PRO 2015
павильон 4.1



ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР



ОРГАНИЗАТОР



www.snpro-expo.com

+7 (495) 374 78 1

info@snpro-expo.com

21-22 НОЯБРЯ'15



www.SOKOLNIKI.com
Конгрессно-выставочный центр

ПАВИЛЬОН 4-4

НЕ ПРОПУСТИ !

Предварительная регистрация на сайте snpro-expo.com

35 000 посетителей, 29 стран,
170 компаний-участников, 140 брендов.

Популярные российские и зарубежные спортсмены
Представители индустрии спортивного питания,
поставщики услуг для фитнеса, одежда и аксессуары
Эксклюзивные мастер-классы, семинары и лекции
Разнообразные спортивные площадки с конкурсами и призами!

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ
СМИРНОВЫМ



Уважаемый Дмитрий!
Прочитал вашу книгу “Фитнес для умных”, хочу развивать силу в двух упражнениях: подтягиваниях и приседаниях на одной ноге. Вопрос: можно ли приседать на одной ноге с отягощением более 30–40 килограммов? Или это упражнение только с собственным весом?

ДИМА

Абсолютно любое упражнение можно усложнять различными способами. Например, увеличивая количество повторов или подходов: сегодня присел на одной ноге 10 раз, через неделю — 12; сегодня сделал 3 таких сета по 12 повторов, через неделю — уже 4. Можно сокращать время отдыха между подходами: на одной неделе отдыхать минуту, а через неделю — уже 45 секунд, не уменьшая количества повторов или подходов. Можно усложнять упражнение, увеличивая амплитуду или усложняя исходное положение. К примеру, сначала приседать на высокую лавку, затем до параллели с полом с опорой руками, затем в полную амплитуду, стоя на лавке, а затем стоя на неустойчивой опоре вроде BOSU. А также можно, остановившись на одном из вариантов, увеличивать вес отягощения: сначала только свой собственный вес, затем гантель в руках все большего веса. Ограничений тут нет, даже отжимания от пола можно усложнять, идя любым из описанных выше путей.

Берем два упражнения, например подтягивания и отжимания. Если

делать все подходы одного, потом — все другого, то меня хватает, допустим, на четыре подхода. А если их чередовать друг с другом (подход подтягиваний, потом подход отжиманий, потом опять подтягиваний и т.д.), то, например, хватает на пять. При этом время отдыха между подходами одинаково в обоих случаях. Вопрос: какой из вариантов эффективнее? Лучше меньше, но подряд, или больше, но с очередностью?

ПАВЕЛ

На самом деле во втором случае время отдыха не равно первой схеме, а увеличено более чем вдвое: две паузы отдыха плюс время на подход. Поэтому субъективно второй вариант может казаться проще и больший объем подходов в нем накрутить легче. Что касается эффективности, то вопрос не вполне корректный. Любая схема, какой бы эффективной она ни казалась при расчетах или на практике, рано или поздно должна подвергаться коррекции. Поэтому для лучшего эффекта я бы рекомендовал менять один вариант на другой каждые 3–4 недели: 3 недели делаешь оба упражнения в режиме обычных подходов, а следующие 3 — в режиме чередования подходов, так итоговый “выхлоп” будет лучше.



Утебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

Хотелось бы услышать советы по составлению тренировочной программы (ОФП) в домашних условиях для восьмилетнего ребенка. Какие именно упражнения выполнять, с каким количеством подходов и повторов?

PROTOTYPE

Я бы категорически не рекомендовал самостоятельно этим заниматься. Детский организм, особенно в таком возрасте, даже на вполне безвредные с виду нагрузки (например, развитие гибкости) реагирует совсем не так, как взрослый. Ты можешь наломать дров, поэтому до достижения хотя бы десятилетнего возраста оставь ребенка в покое. Либо, если сюрпризы ранней спортивной специализации тебя никак не пугают, отдай его в спортивную секцию профессиональному тренеру, который работает с детьми многие годы.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА — WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.SLB.RU, WWW.SPORTIVOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
 САНКТ-ПЕТЕРБУРГ — МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
 САМАРА — WWW.FLEX-SPORT.RU
 КРАСНОЯРСК — WWW.SPORTLINE24.RU
 ЕКАТЕРИНБУРГ — WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
 КАЗАНЬ — WWW.ATLETPIIT.RU
 НОВОСИБИРСК — WWW.SIBATLET.RU
 КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА — WWW.NOVOSPORT.RU
 УФА — WWW.POWERLAB.UFA.RU
 ЧЕЛЯБИНСК — WWW.FLEX-SPORT74.RU
 ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
 ХАБАРОВСК, БЛАГОВЕЩЕНСК — WWW.SPORTLAB-OV.RU
 НЕМЕРОВО — WWW.PROTEINOV.RU
 ТОМСК — WWW.ATLET.TOMSK.RU
 ПЕРМЬ — WWW.SPORTPIIT.PERM.RU
 ОМСК — WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
 РОСТОВ, ТАГАНРОГ — WWW.MEDVED-SPORT.RU
 ТЮМЕНЬ — 8-3452-202204
 НИЖНЕВАРТОВСК — WWW.IRONARGUMENT.RU
 КУРСК — WWW.FITNESS-KURSK.RU
 НОГИНСК, РЕУТОВ — WWW.OLIMPSPORTPIIT.RU
 ЯРОСЛАВЛЬ — WWW.WEIDERSPORT.RU
 НИЖНИЙ НОВГОРОД — WWW.PROSPORT.RS2.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
 КАЛУГА — WWW.SPORTFOOD40.RU
 ТВЕРЬ — WWW.FLEXGYMIVER.RU
 РЯЗАНЬ — WWW.SUPERATLET.RU
 ВОРОНЕЖ — 7-473-259-80-67

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Содержит дневную норму витаминов и минералов.

3 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужской организме.



5

ВЫСОКОЭФФЕКТИВН

СМЕСЕЙ

800

МИЛЛИГРАММ

АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA



Lexus Hoverboard

Действие второй части фильма «Назад в будущее» происходит в октябре 2015 года, то есть м-м-м... сейчас. Мы провели ревизию и нашли в нашем мире практически все, что предсказывали кинематографисты в 1989-м, начиная с этого летающего скейтборда.



► ХОВЕРБОРД

Левитирующий, или антигравитационный скейт. Этот термин обогатил наш язык после выхода фильма «Назад в будущее 2», в котором на таких средствах передвижения развернулась настоящая погоня. С тех пор человечество ждало появления действующего прототипа. И вот в 2015 году Lexus представил его на суд публики.

► ПАРТНЕРЫ

Так как Lexus обычно специализируется в создании машин, а вовсе не летающих скейтов, то им для разработки ховверборда потребовалась помощь. К работе над проектом подключились ученые из компаний IFW Dresden и Evico, специализирующихся на магнитной левитации. Итог — бамбуковая доска, висятая в 2,5 см от земли и способная спокойно выдержать вес взрослого мужчины.

► ТЕХНОЛОГИЯ

«В основе технологии ховверборда — мощные магниты и сверхпроводники, охлаждаемые жидким азотом», — сообщил исполнительный вице-президент Lexus International Марк Темплин. Внутри доски — два криостата, поддерживающие рабочую температуру в 197°C (именно из-за них вокруг ховверборда ты видишь этот эффектный пар).

► ПАРК

То, что на фото тебе кажется бетонными конструкциями, на самом деле — деревянная декорация, скрывающая внутри магнитные рельсы — единственное покрытие, над которым может парить такой ховверборд. Получается, что если в кино летающий скейт не мог передвигаться только над водой, то в жизни он не может летать нигде, кроме как на специальных полигонах. В данном случае построили парк длиной около 200 метров.

МНЕНИЕ

Сергей
Апресов



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
ЖУРНАЛА
"ПОПУЛЯРНАЯ МЕХАНИКА"

"Люди, которые почему-то не могут жить без хOVERбордов, придумали три подхода к решению этого вопроса. Первый — охлажденный жидким азотом сверхпроводник, левитирующий над дорожкой из постоянных магнитов, как у Lexus. Плюс этого подхода в том, что это действительно фантастика наяву: левитация сверхпроводника — это квантовый эффект, то есть привет из квантового мира, который живет по невероятным и непонятным для нас, людей, физическим законам. Минус в том, что кататься можно только по дорожкам магнитным рельсам. Lexus не заостряет на этом внимания, но и не станет отрицать,

что построили они, по сути, левитирующий трамвай. Второй подход — это бешено вращающиеся над медной площадкой постоянные магниты, как у другого хOVERборда под названием Hendo. Полное отсутствие трения сулит невероятную скорость, если забыть о том, что без трения невозможно ни тормозить, ни поворачивать. Поэтому с Hendo упал даже легенда скейтбординга Тони Хоук. Наконец, третий и, на мой взгляд, единственный рабочий подход — это создание стоячего вертолета, или мультикоптера. Правомочно ли называть его хOVERбордом — решать поклонникам фильма "Назад в будущее".

СЕГОДНЯ 26 ЛЕТ НАЗАД

В кино октябрь 2015-го полон технических ноу-хау, которые в то время казались фантастикой, но сегодня уже становятся частью нашей жизни. Давая по порядку:

1 ЛЕТАЮЩИЕ МАШИНЫ — главный атрибут "Назад в будущее 2" — пока так и не потеснили в наших гаражах обычные автомобили, но при желании купить подобный транспорт не проблема. Пример — аппарат под названием Pal-V-One, и на земле, и в небе разгоняющийся до 180 км/ч.

2 ВИДЕОЗВОНКИ сегодня можно совершать хоть из дома, хоть с улицы: Skype, FaceTime и прочие сервисы охотно позволяют тебе почувствовать себя героем вчерашних фантастических фильмов.

3 ДРОНЫ, ВЫГУЛИВАЮЩИЕ СОБАК НА ПОВОДКЕ, — это если и не сегодня, то ближайшее завтра: возможность квадрокоптеров растут день ото дня, и если Amazon уже готов с их помощью развозить посылки, то почему бы этим роботам не позаботиться и о четвероногих.

4 ГОЛОГРАФИЧЕСКАЯ РЕКЛАМА "ЧЕЛЮСТИ 19" — не что иное, как предвестница 3D-фильмов, которые сегодня — обычное дело.

5 САМОШНУРУЮЩИЕСЯ КРОССОВКИ компания Nike обещает выпустить в этом году, и, если они не потропятся, их в этом деле обставят. На краудфандинговых платформах уже собирают деньги на запуск аналога.

6 УМНЫЕ ОЧКИ, которые во время семейного ужина позволяют детям главного героя смотреть телевизор и общаться с друзьями, не сильно отличаются от знакомых нам Google Glass или шлема виртуальной реальности Oculus Rift.

Не смогли мы найти в нашем времени разве что курток с системой сушки и автоматической подгонки по размеру, сублимированной еды, которая в специальных печах увеличивается в десятки раз, и, конечно, самих машин времени. Впрочем, такая техника и в фильме присутствует в единственном экземпляре. ■

► ОПЫТ

В доказательство работоспособности хOVERборда Lexus представил видеоролик под названием Slide, где профессиональный скейтбордист Росс Макгуран учится летать на этой доске без колес. "Я 20 лет занимаюсь скейтбордингом, но без трения катание требует совсем других навыков. На этой доске даже балансировать надо иначе", — говорит Росс, и мы ему верим, ведь он несколько раз за время этого мини-фильма чуть не падал с доски.

► БУДУЩЕЕ

По состоянию на сегодняшний день ни Lexus, ни другие компании о серийном производстве хOVERбордов говорить не спешат. Технические сложности и ненадежность такого средства передвижения пока перевешивают все романтические мечты о летающих скейтерах.

ЗАРЯЖЕН ПО ПОЛНОЙ



Пока нефть дешевеет, а бензин дорожает, Антон Иванов судорожно ищет спасения от кризиса за рулем премиального гибридного Lexus RX450h. Все логично.

По моему, покупка внедорожника или кроссовера оправдана в двух случаях: когда у него реально огромный салон и багажник или когда он существенно более проходим, чем обычная машина. Ни первое, ни второе к Lexus RX450h не относится: у него 5-местный салон обычных размеров и скромный багажник на 446 литров (под высоким полом притаилась полноценная запаска). Что же до полного привода, то он включается только после пробуксовки передних колес и лишен блокировок дифференциалов.

Манит RX450h другим — согласно данным производителя, расход топлива в любом цикле не превышает 6,6 литров на 100 км, а значит, ты получаешь 249 обычных и 50 электрических «лошадей», которые фактически ничего не едят. Заманчиво!

На практике первое время при ежедневной езде по трассе опустить средний расход ниже 12–14 литров я не мог, хотя временами и включал круиз-контроль, вообще не прикасаясь к педали

газа. Все изменилось, когда я стал больше ездить по городу. Дело в том, что если обычная машина на шоссе становится максимально экономичной, то RX450h — наоборот. Высокая скорость вынуждает Lexus запускать как минимум два из своих трех моторов, среди которых, кроме электрических, еще и 3,5-литровый бензиновый. Этот V6, хоть и полностью перенастроен на гибридный лад (его цилиндры работают не по циклу Отто, как у других машин, а по циклу Аткинсона), но все равно кушать любит.

Для экономии топлива RX450h нужны пробки. В городской толче машине приходится постоянно трогаться с места и тормозить. Гибридный Lexus не исключение, но он в таком режиме движется на электротяге, а тормоза, подзаряжает батареи. В итоге ты спокойно едешь несколько кварталов, не заводя главный мотор. На даче мне даже удавалось съездить в магазин и обратно в чисто электрическом режиме — для этого надо нажать кнопку EV и не разогнаться выше 40 км/ч.

тем самым жизнь тормозным механизмам).

Есть отличия и в подвеске. Почти 150 кг аккумуляторов, спрятанные под задним сиденьем, вынудили поставить на RX450h более жесткие и короткоходные амортизаторы. На комфорте это не сказалось, но на бездорожье 450h пасует быстрее обычного RX — на нем проще вывесить колесо, а так как блокировок нет, на этом поездка заканчивается.

Зато в городе он идеален. В машине всегда хорошо и очень тихо. Думаю, над шумоизоляцией потрудились еще и для того, чтобы водителя не раздражали постоянные изменения саундтрека: то работает бензиновый мотор, то молчит. И получилось, надо сказать,



Ощущается разница также на педалях: и газ, и тормоз довольно тугие. Первый как бы намекает тебе, что не стоит так бездумно тратить энергию, а второй заставляет вспомнить, что пока другие машины тормозят тормозными дисками и колодками, эта чаще замедляется при помощи электромоторов (продлевая, кстати,



**ПОКА ДРУГИЕ
МАШИНЫ ТОРМОЗЯТ
ТОРМОЗНЫМИ
ДИСКАМИ
И КОЛОДКАМИ, ЭТА
ЧАЩЕ ЗАМЕДЛЯЕТСЯ
С ПОМОЩЬЮ
КАТУШЕК
ГЕНЕРАТОРОВ**

удачно — ничто не докучает. И все же я бы предпочел чисто бензиновый RX350: в динамике он почти не уступает 450-му (8 секунд до 100 км/ч против 7,8), зато на цене при покупке сэкономить получится куда больше, чем на последующем расходе топлива: RX350 стоит от 2 799 000 рублей, RX450h — от 3 288 000.



ИСКАДЬЕ MINI

Задорный и по-хорошему злой Mini John Cooper Works провоцирует на драйв и хулиганство. Был бы им доволен сам Джон Купер, полвека назад собиравший первые гоночные Mini? Константин Воронцов, испытавший JCW на трассе «Сочи Автодром», уверен, что да.

ЗАТО НА ТРЕКЕ И ЗВУК, И, ГЛАВНОЕ, ЭФФЕКТ — ВСЕ В МАСТЬ. ТЯГА ПОСТОЯННАЯ, РОВНАЯ И ОЧЕНЬ ВПЕЧАТЛЯЮЩАЯ

Если у кого-то еще сохранилось мнение, что Mini — это для девочек, добро пожаловать за руль JCW, самого мощного и быстрого серийного Mini и на сегодня, и вообще в истории.

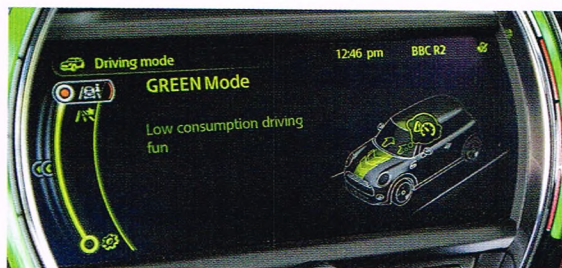
Ты когда-нибудь заводил машину таким же рычажком, каким Хан Соло (часто безуспешно) запускал двигатель «Тысячелетнего сокола»? В Mini — такой, причем работает много надежнее. Конечно, хватает и мимишных деталей, например светодиодный ободок вокруг центрального дисплея светится всеми цветами радуги, стоит сделать погромче, потеплее или вообще что-нибудь нажать. Но это не то чтобы игрушки для девочек, а просто fun и клевость в каждой детали — традиционный стиль Mini.

В том же стиле выдержаны и надписи на экране, которыми машина общается с тобой. Например, вместо сухого «Эконо-



мичный режим» появляется сообщение о «радости низкого потребления топлива», когда же я перехожу в «Спорт», Mini пишет, что «едем как на картинге».

Сразу после этого, правда, происходит довольно комичный момент: на секунду я на полном серьезе начинаю сомневаться, а не заперт ли кто-то в багажнике моей машины? В Mini такая забавная акустика, что, когда под сброс газа в выпускном тракте догорают остатки топли-



ва, эти хлопки раздаются прямо за твоей спиной, как какие-то молоты подземных жителей.

Зато на трек и звук, и, главное, эффект — все в масть. Тяга постоянная, ровная и очень впечатляющая. В прошлом поколении самые мощные JCW ездили на раскочаных моторах 1.6. Теперь же здесь двухлитровый турбодвигатель из недр «материнской» BMW, и он крутой. Радует даже не столько разгон с места — все-таки 231 ло-

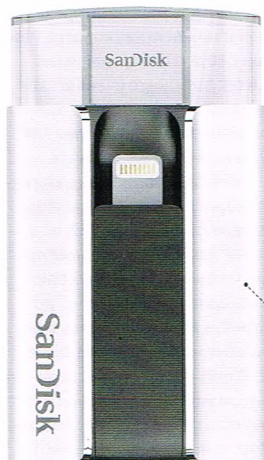
шадиная сила для современных двухлитров совсем не предел, — а эластичность на скорости. Разгон с 80 до 120 км/ч занимает 5,6 секунды, и это очень кстати на гоночном треке, куда, как предполагается, владелец JCW будет временами заезжать.

Mini John Cooper Works, как настоящий гоночный автомобиль, продается и с механикой, но автомат, как ни странно, даже лучше. Он быстрее в веселых стартах — 6,1 против 6,3 секунд «до сотни», а в обычном городском режиме жрет меньше бензина.

Раньше в Mini тоже говорили про управляемость, как у гоночного карта, только вот и комфорт был соответствующим. Теперь сияков на заднице гораздо меньше, а кайфа — столько же. Особенно со стандартной для JCW подвеской. Она дарит фантастическое чувство контроля, и мне понравилась больше электронно регулируемого варианта. Длинный поворот вокруг стелы Олимпийского огня на трассе «Сочи Автодром» (той самой, где проходит Гран-при «Формулы-1») можно проходить с точностью

до сантиметра и до километра в час. 135 км/ч — мало, пара инструкторов на таком же Mini JCW начинает отрываться, 145 — много, начинает выносить наружу. 140 — то, что нужно: шины пищат, но держатся на траектории.

Жаль, саму стелу некогда рассматривать, а то могла бы получиться краткая обзорная экскурсия по основным олимпийским объектам на скорости. Цена машины — от 1 679 000 рублей.



SanDisk iXpand

Если верить недавнему исследованию IDC1, то в этом году в мире будет снято 1,6 трлн изображений, причем 7/10 из них — с помощью мобильных устройств. Флеш-накопитель iXpand позволит легко и прямо «на лету» переписывать фото и видео с iPhone и iPad на компьютер и обратно, без всяких кабелей и проблем. Надо будет только скачать приложение iXpand Sync. На выбор модели на 16, 32, 64 и 128 Гб. От 3579 руб.

■ sandisk.com

Mio MiVue 688

Топ-модель новой серии видеорегистраторов Mio оборудована удобным 2,7-дюймовым дисплеем, поддерживает GPS и имеет встроенную базу камер контроля скорости, что позволяет ей заранее предупреждать водителя о том, где сбавить газ. Но если аналогичные функции есть и в более простых моделях 600-й серии от Mio, то Wi-Fi-модуль — прерогатива флагмана. Благодаря ему переписывать видео (Super HD, 30 к/с, угол обзора — 150°) можно без проводов: в смартфон, планшет или на облачное хранилище. 11 490 руб.

■ mio.com/ru



iRobot Scooba 450

Познакомьтесь с единственным в мире мощным роботом-пылесосом. iRobot Scooba 450 не просто смачивает пол чистящим раствором, но и оттирает ввешуюся грязь (частота вращения щеток — 600 об/мин), после чего собирает жидкость с покрытия, удаляя до 99% бактерий. Все, что требуется от тебя, — не забывать пополнять в нем запасы воды. 32 310 руб.

■ irobot.ru

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

Sony MHC-GT3

Эта аудиосистема станет звездой твоего домашнего кино-театра и твоих же вечеринок. Поддержка Bluetooth, мощность 720 Вт, светодиодная мультиподсветка «Огни вечеринки», DJ-эффекты и функция караоке — что еще нужно для счастья? А ведь еще есть приложение для управления системой со смартфона и возможности связывать несколько MHC-GT3 для еще более мощного звука. 29 990 руб.

■ sony.ru



ДМИТРИЙ
ДЕРУНЕЦ
НОБЕЛЬ
АРУСТАМЯН

С 17:00

ПО БУДНЯМ



100%

ФУТБОЛА



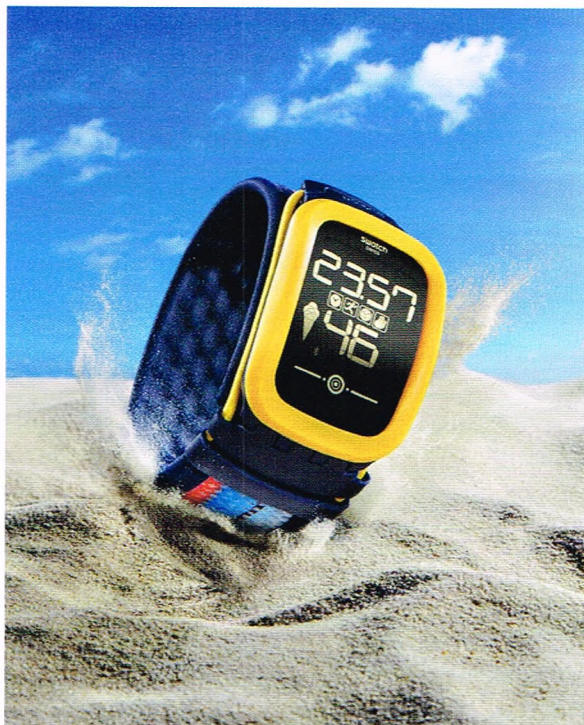
МИФОТВОРЧЕСТВО

“Идеальный мужчина — миф, его аромат — реальность” — девиз парфюмерного дома Guerlain. В прошлом году марка выпустила аромат для идеального мужчины, а в этом парфюмер Тьерри Вассер углубил мысль и подготовил древесную композицию L'Homme Ideal Cologne, предназначенную идеальным мужьям. Да, совершенство недостижимо, особенно если речь идет о браке, но это не повод к нему не стремиться всеми силами. Безупречность соткана из мелочей, и выбор удачного аромата может стать одним из шагов на пути к идеалу. L'Homme Ideal Cologne открывается энергичной цитрусовой нотой. Свежесть грейпфрута и апельсина сменяют ноты перца, бергамота и миндаля. Завершающий аккорд — тандем ветивера и мускуса. Новинку поместили в белоснежный лакированный флакон с пробкой, украшенной орнаментом гильоше. Попробуй, может, аромат станет финальным штрихом к твоему образу идеального мужа и превратит твою семейную жизнь в настоящую сказку.

ВСЕ НА ПЛЯЖ

Сегодня мало кого удивит гаджетом, который в состоянии оперативно подсчитать скорость твоего передвижения и количество затраченных в процессе калорий, а вот специализированные наручные часы для игры в пляжный волейбол — это действительно что-то новенькое. Часы Swatch Touch Zero One обладают сразу пятью необычными технологическими талантами. Во-первых, во время матча встроенный сенсор подсчитывает количество ударов и показывает силу каждого удара на дисплее, естественно, с последующей детализацией, включающей не только потраченные калории, но и среднюю силу и статистику различных ударов. Во-вторых, Touch Zero One подсчитывает шаги (в бере

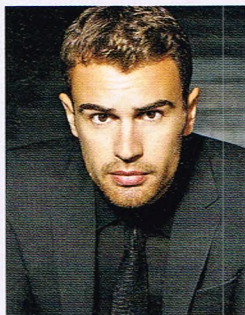
и простым шагом), пройденное расстояние и время игры, причем данные хранятся в памяти 31 день. В-третьих, в часах есть «встроенный тренер» — он тебя и мотивирует, и поощряет. В-четвертых, обязательно быть игроком, чтобы носить эти часы, болельщикам они тоже пригодятся: займи место на трибуне и поддержи свою команду, а дисплей Touch Zero One отобразит общее количество хлопков и среднюю силу твоих аплодисментов по шкале от 01 до 99. Тоже, считай, физические упражнения. Ну и в-пятых, все эти функции никак не влияют на обязательные характеристики, за которые все любят часовое семейство Swatch: следить за временем с Touch Zero One как всегда легко, приятно, удобно, а на этот раз еще и весело.



ГЛЯЖУСЬ В ТЕБЯ

Новая дизайн-линия холодильников, духовых шкафов, варочных панелей и вытяжек марки Gorenje придумана суперзвездой современного дизайна Филиппом Старком. Коллекция Gorenje by Starck состоит из минималистичной кухонной техники, выполненной в едином стиле, и каждый покупатель может скомпоновать собственную кухню по своему желанию. Все приборы украшает глянцевое стекло с зеркальным эффектом, расширяющее пространство и наполняющее его образами и движением.





РОДОМ ИЗ АФРИКИ

Центром внимания компании HUGO BOSS стал молодой голливудский актер Тео Джеймс, сыгравший в блокбастере “Дивергент” и сериале “Аббатство Даунтон”. Именно ему доверили представлять новый аромат The Scent. А видеоролик для рекламной кампании BOSS The Scent создала звезда еще большего масштаба — знаменитый американский режиссер, сце-

нарист и продюсер Даррен Аронофски, автор фильмов “Реквием по мечте”, “Черный лебедь” и “Ной”. Видео, снятое в теплом янтарном свете, наводит на мысли о страсти, близости и аромате соблазна и обольщения. В состав аромата входит особый ингредиент родом из Африки — уникальный фрукт манинка, считающийся афродизиаком. Открывается композиция нотой пряного имбиря,

в средних нотах звучат фрукт манинка и лаванда. Базовая нота — насыщенный аромат выделанной кожи, стойкий и глубокий. Янтарного цвета аромат помещен в словно заключенный в оковы флакон, как будто сдерживающий его сильный характер и энергию.



ПЕРВЫЙ ПОШЕЛ

Марка Tissot выпустила свой первый кварцевый хронометр PR 100 Quartz Cosc, получивший престижную сертификацию COSC (Швейцарского бюро по контролю хронометров) — гарантию непревзойденной точности. Благодаря элегантному дизайну Tissot PR 100 Quartz Cosc пользуются популярностью как у мужчин, так и у женщин. Представлены часы в различных вариациях: с браслетом из нержавеющей стали или кожаным ремешком, с циферблатом черного или серебристого цвета и PVD-покрытием из розового или желтого золота.



ПЛИТА ДЛЯ АГЕНТА 007

Модель кухонной плиты Chateau 150 бренда La Cornue можно сравнить со спорткаром — тот же притягательный дизайн и предельная технологичность: двери и передняя панель покрыты карбоновой пленкой, рама из черной нержавеющей стали и две сводчатые духовки, газовая и электрическая.

УТЕПЛЯЙСЯ

“FINN FLARE — твое лучшее отражение”. Этим слоганом финский бренд открыл новый осенне-зимний сезон. Основной мужской коллекции стали три основных силуэта: куртки-пиджаки, куртки-бомберы и прямые модели средней длины. Плюс тебя ждет еще и отличный выбор трикотажных свитеров: в полоску, в ромбы и с геометрическим рисунком, а также джемперы крупной вязки с рельефными узорами.



МИР В КАРМАНЕ

В новой мужской весенне-летней коллекции JOOP! Meltin' Culture за основу взята концепция смешения различных культур. Мужчина JOOP! — космополит. Он любит путешествовать по миру, а одежда, которую он носит, отражает места, в которых ему удалось побывать.

ВЫИГРЫШНЫЙ ЛОТ

Часовой дом BOVET всегда принимает участие в благотворительных проектах, направленных на помощь детям. Поддерживая это важное и благородное дело, марка и на этот раз подготовилась к шестому по сче-

ту аукциону Only Watch, который проводится раз в два года под патронатом принца Монако Альберта II. Выставка из 44 уникальных экземпляров проходит в рамках яхт-шоу в Монако 23–24 сентября, а затем отправится в кругосветное пу-

тешествие, которое завершится в Женеве в аукционном доме Phillips 7 ноября. Специально для этого события мастерами дома Bovet создана модель Amadeo Fleurier Lady в единственном экземпляре.





КОМПАЬОН ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ

Компания Frédérique Constant вышла на новый уровень, создав модель Worldtimer Navy Blue. Worldtimer Manufacture остается одной из самых успешных коллекций марки, и дизайнерам захотелось разработать новую версию этих эффектных часов. Модель оснастили автоматическим калибром FC-718 с 26 камнями, полностью созданным на собственной фабрике в План-лез-Уат, Женева. Доступ ко всем функциям легко осуществляется с помощью заводной головки, и на гладком корпусе модели нет ни одной дополнительной кнопки. У часов элегантный темно-синий циферблат с под-

робной антрацитово-серой картой мира в центре. Модель поместили в блестящий полированный корпус из нержавеющей стали с выпуклым сапфировым стеклом и прозрачной задней крышкой. Нырять с такими часами можно до 50 метров. Запас хода — 42 часа.



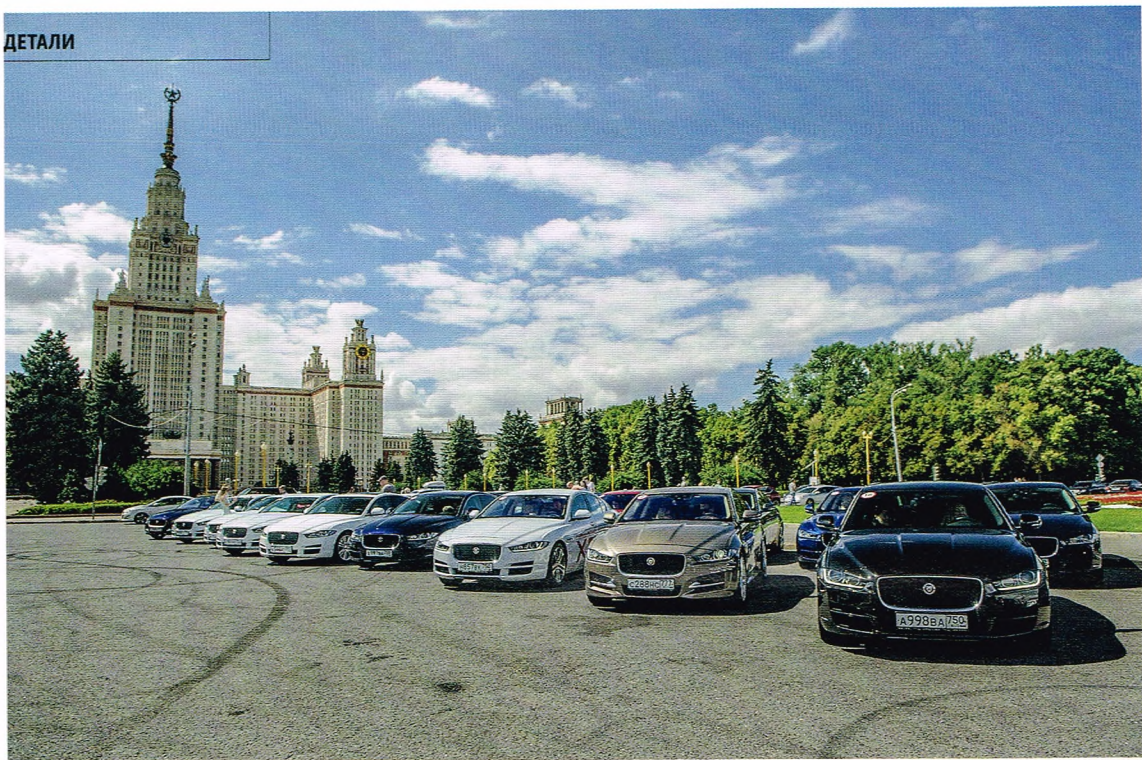
РОЖДЕНИЕ ДУЗА

Бренд спортивной одежды adidas Originals, перебрав огромное количество комбинаций нот, выпустил свой парный аромат Born Original. Энергичный аромат для него, созданный парфюмером Элеонорой Массенет, строится вокруг аккордов корицы, ревеня, листьев фиалки, пряных нот перца и апельсинового масла. Ты легко узнаешь его на полках в магазинах – каждая коробка украшена крупной глянцевой эмблемой знакомого трилистника металлического оттенка.

ДНИ ТУРБИН

В сентябре модельный ряд спортивного седана Lexus IS в России пополнила версия 200t с турбированным мотором. Двигатель с инновационной технологией непосредственного впрыска топлива D-4ST обеспечивает разгонную динамику в сочетании с топливной экономичностью. Работает такой движок плавно и бесшумно. Lexus IS можно выбрать в любой из трех комплектаций: Comfort, Luxury и F SPORT Executive. Кузов IS 200t может быть окрашен в один из десяти цветов, три из которых новые для модели: белый, ярко-красный и темно-синий.





ГОД КОТА

В 2015 году легендарный британский бренд Jaguar отмечает свое 80-летие, и хотели бы мы подойти к своему 80-му дню рождения в такой же отличной форме, да еще и с пополнением в семействе. Антон Иванов провел день в компании нового компактного седана Jaguar XE.

Похоже, именно Jaguar в тот день задавал погоду в Москве — по мере того как 20 новеньких седанов XE отъезжали от бренд-бутика Jaguar Land Rover на Петровке, тучи над городом расходились. И вот наш кортеж уже несется по набережным Москвы, поблескивая на солнце, ровно через реку от того места, где я 10 лет назад испытывал тогдашнюю младшую из английских «кошек» — модель X-Туре.

Если между набережными — река, то между теми машинами — настоящая пропасть. X-Туре был построен на шасси Ford Mondeo, XE — полностью собственной разработка, пропитанная духом старших братьев по бренду. Месяц назад я ездил на Jaguar F-Туре, и сейчас вижу перед собой знакомое прибо-

ры и руль. Узнаются фамильные черты и снаружи — это Jaguar на 100%, и эти проценты я особенно остро ощущаю, когда, отделившись от общей колонны машин, спешу за женой и детьми в другой район Москвы.

С дизельным 2-литровым мотором, мощностью 180 л. с. и 8-ступенчатой автоматической коробкой XE разгоняется до 100 км/ч за 7,8 секунды, и мне действительно нравится тот рык, с которым он это делает. Но если в динамике разгона мне могут составить конкуренцию иные более шустрые соседи по потоку, то я сомневаюсь, что многие из них получают такое же удовольствие от управления, как я. XE отменно рулится, и тому, как он следует за рулем, добавляет азарта задний привод.

Следующей частью программы была семейная регата Jaguar XE Cup 2015, прошедшая в яхтенной школе PROyachting на Водном стадионе. 10 парусных судов отчаянно сражались за победу, и один раз наша яхта даже почти достала лидера. Увы, но в общем зачете по итогам трех гонок мы так и остались в середине таблицы, впрочем, позитивных эмоций от этого меньше не стало. Ну а после награждения и ужина на берегу нас на

тех же Jaguar XE уже с водителями развезли по домам. Вот тут и вскрылся, пожалуй, единственный минус этой модели — сзади между двумя детскими креслами в XE усесться было очень непросто. Что ж, для особо семейных товарищей уже в ближайшем будущем будет представлен кроссовер Jaguar, пока существующий в виде концепт-кара C-X17. Ждем!



КОМАНДА ВИТАМИН

Витаминно-минеральный комплекс для мужчин "Велмен" разработан в соответствии с требованиями Международного олимпийского комитета (МОК). Это позволило включить его в программу профессиональной подготовки спортсменов, чтобы повысить их физическую и умственную работоспособность. В Великобритании препарат используется в тренировочном процессе сборной Англии по биатлону и футбольного клуба английской Премьер-лиги Leeds United.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОЛНОЕ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Что там умный дом, умные часы... Встречай — первый инновационный шейкер PROMiXX™ The Original Vortex Mixer! Трудоемкое приготовление коктейлей и комочки неразмешавшихся сухих смесей ушли в прошлое. Уникальная технология PROMiXX™ обеспечит идеально приготовленным коктейлем в любое время и в любом месте!

ВСТАВАЙ НА ЛЫЖИ

Если тебе знаком лозунг "бросай курить, вставай на лыжи", но он не для тебя, то обрати внимание на компактный спрей НИКОРЕТТЕ®, который удобно носить в кармане. С ним у тебя есть реальный шанс победить эту бесполезную привычку.



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОЛУЧИ АВТОГРАФ

4 июля футбольный клуб "Спартак-Москва" в полном составе побывал на заводе Московской пивоваренной компании. В ходе визита игроки и тренеры команды

оставили автографы на 180 бутылках пива "Трехгорное" и вернули их на линию, где они были упакованы вместе с остальной партией. Торговая сеть "Билла" выкупила всю партию "Трехгорно-

го" объемом 1 литр, и теперь среди тысяч бутылок счастливицы смогут найти пиво с автографом игрока любимой команды на этикетке.

ДВЕРИ НАРАСПАШКУ

Немецкий бренд одежды Tom Tailor открыл двери своих новых магазинов в торговых центрах Москвы и Санкт-Петербурга. "Афимолл", "Ереван Плаза", "Европарк", "Вегас", "Колумбус", МЕГА Белая Дача, "Галерея" в Москве и "Жемчужная Плаза" в Санкт-Петербурге — вот неполный список шопинг-моллов, в которых можно познакомиться с коллекциями бренда и обновить свой гардероб к новому сезону.



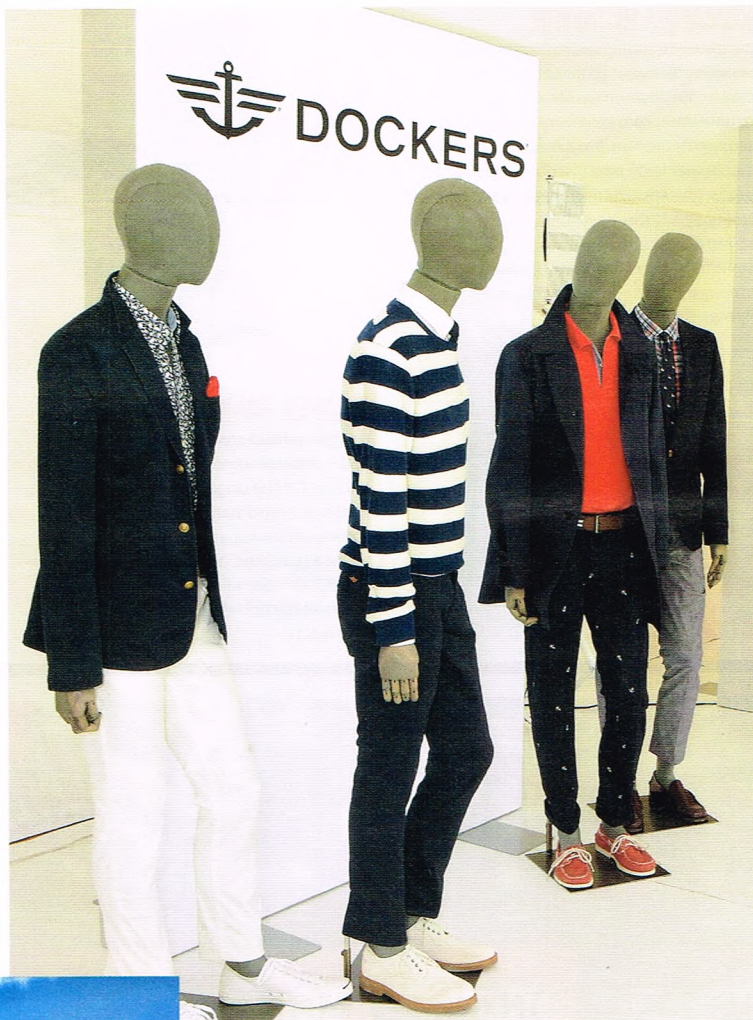
ОТЛИЧНАЯ БАЗА

19 июня в Лондоне прошло ежегодное мероприятие Flannels for Heroes — благотворительный матч по крикету, собранные средства от которого направляются в организации, помогающие военнослужащим и их семьям. 380 человек, в том числе члены британского светского общества и европейские актеры, собрались на территории Королевского военного госпиталя в Челси понаблюдать за увлекательным состязанием команд, среди которых — команда Dockers Flannels for Heroes.

Спонсором мероприятия уже во второй раз выступил бренд Dockers, известный своими универсальными брюками-чиносами и качественной повседневной одеждой.

Накануне матча 120 гостей собрались на коктейль в The Lansdowne Club, где главный дизайнер Dockers Даг Конклин представил новую коллекцию бренда и рассказал о том, почему так любит чиносы:

— Чиносы — это отличная база, на которой можно построить любой образ, как классический, так и неформальный. Костюмные брюки могут быть только официальными, а джинсы — только повседневными. А вот с чиносами образ можно легко варьировать: достаточно поменять аксессуары, обувь, пиджак. Кажется, сейчас мужчины начали ценить такую золотую середину. Мой гардероб огромен до безумия, но я-то работаю в модном бизнесе. А у большинства мужчин вещей совсем не так много. В чиносах же вы можете с утра пойти на работу, а вечером в них же отправиться на встречу с друзьями: снимите пиджак, галстук, закатайте рукава рубашки, и вы готовы.



Не согласен...

ДЕТЕКТОР ПРАВДЫ

0+

ГОВОРИ ПРАВДУ - ВЫИГРАЙ

1 000 000 ₺

НА

**РАДИО
ENERGY**

СРОК ПРОВЕДЕНИЯ АКЦИИ С 31 АВГУСТА ПО 6 НОЯБРЯ 2015 ГОДА
ПОДРОБНОСТИ НА WWW.ENERGYFM.RU



ЛЕВ ЯШИН

В октябре мы празднуем день рождения Льва Яшина. Вот тебе важные моменты из его жизни, а также объяснение, почему Яшин и до сих пор считается великим вратарем.



БЛАГие НАЧИНАНИЯ

Осень 1944 года, Москва. На кромке поля стадиона "Красный октябрь" в Железнодорожном тупике (сейчас — Тушинская улица) выстроилось два десятка молодых мужчин, вид у них совсем не спортивный: потертые спцовки, вытянутые лыжные штаны, разбитые ботинки. Это в футбольную секцию пришли устраиваться рабочие завода №500 (сейчас он называется Московское машиностроительное предприятие им. Чернышева). Здесь же переминается с ноги на ногу и 15-летний слесарь 3-го разряда Лев Яшин — в заводской проходной он увидел большой листок на сте-

не, приглашение в футбольную секцию. Тренер сверлит взглядом шеренгу молодых людей. "Будешь стоять в воротах", — это тренер посмотрел на Яшина. "Эй, стойте, почему сразу вратарем? Чем я вас обидел? Чем не понравился?" — захотелось крикнуть Льву, который во всех дворовых баталиях обязательно играл за нападающего. Но Лев тогда ничего не закричал и покорно отправился защищать створ ворот. Делать он это будет крайне удачно: например, через девять лет, в 1953 году, станет постоянным вратарем столичного "Динамо" (остальные его достижения смотрим в блоке "Ловит на лету").

ВЫЙДЕТ ЗА ВОРОТА

1958 год, ревет стадион Рюваллен в шведском Бурсе, СССР в чемпионате мира играет с Австрией и ведет 2:0. На воротах стоит Черный паук — так прозвали Яшина на Западе за черную футболку и его руки-щупальца, которыми он вытаскивает, кажется, самые безнадежные мячи. Вот огромный, под два метра ростом, нападающий Кевин несется к воротам, видна его рыжая шевелюра: невозмутимый Яшин выходит из ворот и кидается под ноги — атака отбита. Этот прием — словно из далекого будущего: выбираться из ворот и кидаться под ноги

ЛОВИТ НА ЛЕТУ

Лев Яшин родился 22 октября 1929 года в Москве. Играл за столичную команду "Динамо" (1950–1971) и за сборную СССР (1954–1967). Олимпийский чемпион (1956), чемпион Европы (1960), пятикратный чемпион СССР (1954, 1955, 1957, 1959, 1963), обладатель Кубка СССР (1953, 1967, 1970) и единственный вратарь в истории, которому вручили престижную награду "Золотой мяч" (в 1963) — как лучшему футболисту года. Закончил карьеру в 1971 году, до 1976-го работал главным тренером московского "Динамо", а позднее — детским тренером. Умер в 1990 году, в 60 лет.

вратари начнут многие годы спустя, во времена Яшина они, наоборот, старались действовать строго в своей железной рамке. Ну а Лев в те годы, один из первых в мире, выходил не только в штрафную, но и за ее пределы, действовал агрессивно и резко, что помогало ему психологически обезоружить нападающих, ну и заодно отобрать мяч. А вот другая яшинская изюминка — он блестяще руководил защитниками на поле (что тоже тогда было в новинку), а еще сам давал старт многим атакам, посылая точные пасы (большинство вратарей его времени просто выбивали мяч).

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ. ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН. ООО «БРИЗ» ЮРИДИЧЕСКИЙ АДРЕС: 18230, Г. МОСКВА, ВАРШАВСКОЕ ШОССЕ, Д. 16. ОКПО - 79030492. ОГРН 1037707949726. ИНН 7723564233. КПП 772301001. РЕМОНТ

NOUVELLE COLLECTION

ОСЕНЬ/ЗИМА 2015-2016

ЗАКАЖИ ОНЛАЙН И ЗАБЕРИ В МАГАЗИНЕ

WWW.RENDEZ-VOUS.RU

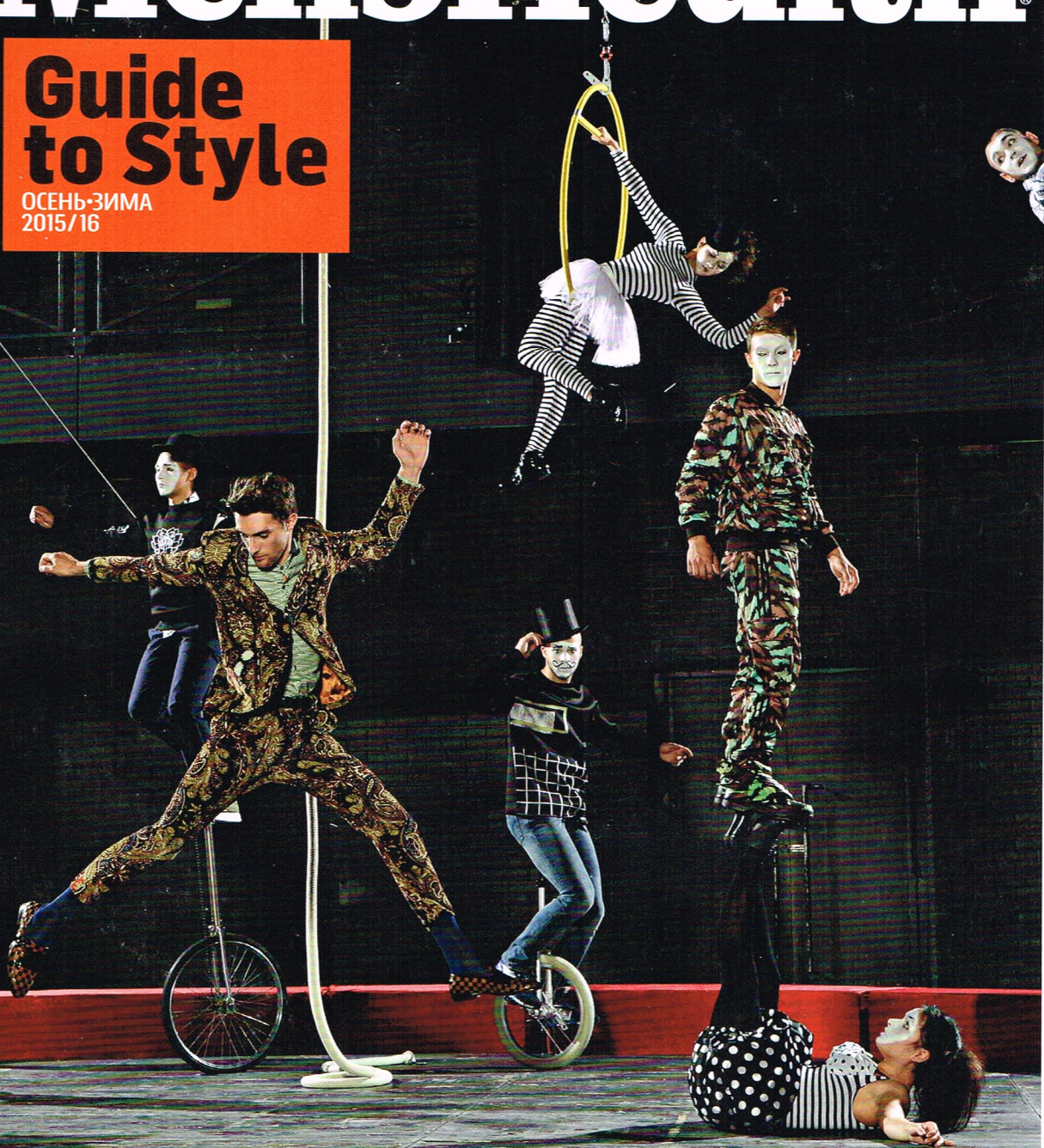
ОБУВЬ. СУМКИ. АКСЕССУАРЫ.



Men's Health

Guide to Style

ОСЕНЬ-ЗИМА
2015/16







FREDERIQUE CONSTANT GENEVE



LIVE
YOUR
PASSION

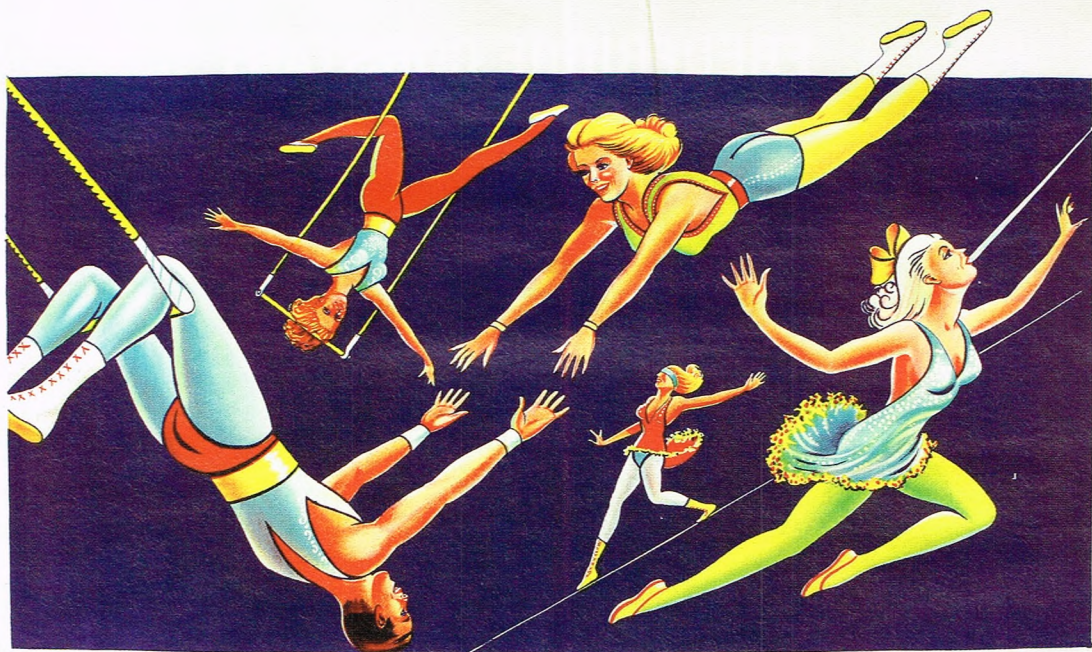
RUNABOUT
MOONPHASE™

Посвящение классическим деревянным катерам ревуущих 20-х годов. Frederique Constant с гордостью поддерживает историческое сообщество Рива.

Дополнительная информация на сайте:
www.frederique-constant.com

PROTIME
DISTRIBUTION

ПроТайм РУС – эксклюзивный дистрибьютор в России, Москва, ул. Веткина, 4, тел.: (495) 926 0700
Полный список авторизованных точек продаж можно найти на сайте: www.protime-distribution.com



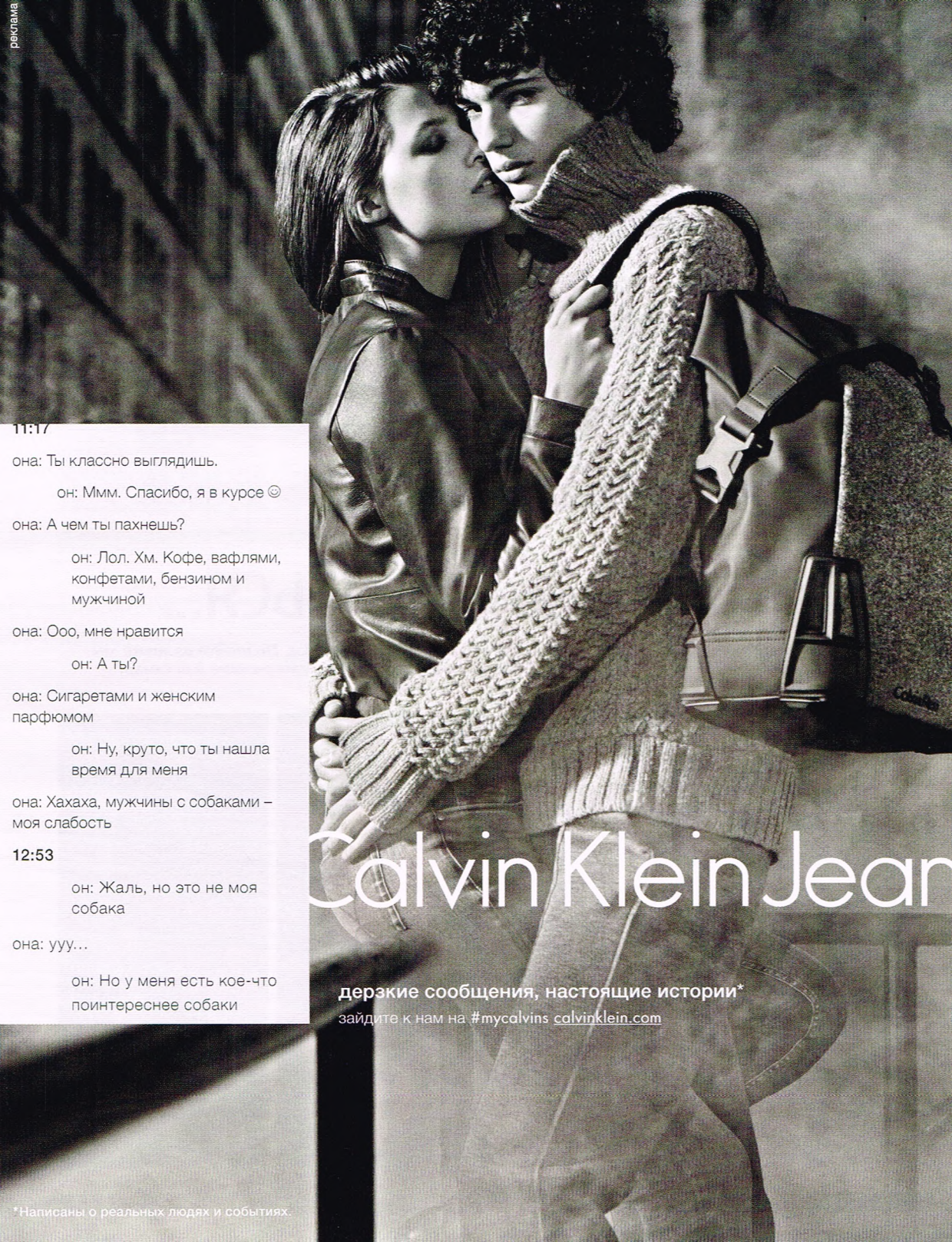
ВЫСТУПЛЕНИЕ РЕДАКТОРА



Каждый день, выходя из своего уютного домашнего мира на бурлящую арену жизни, ты должен продумать свой образ с головы до ног, и мы, как всегда, хотим облегчить твою участь и избавить тебя от тяжелых раздумий. На следующих 22 страницах ты узнаешь, как подобрать себе комфортный и адекватный ежедневный гардероб, в котором легко сохранять гибкость и подвижность, в каких случаях какую обувь уместно надевать и как, следуя за самыми актуальными трендами, не переборщить с "модностью" и не превратиться в клоуна. Ну и, конечно, мы не забудем представить твоему вниманию самые яркие новинки высокого часового и парфюмерного искусства.

Итак, парад-алле мужской моды сезона осень-зима 2015/16 начинается. Аплодисменты, занавес!

Мазурова



11:17

она: Ты классно выглядишь.

он: Ммм. Спасибо, я в курсе ☺

она: А чем ты пахнешь?

он: Лол. Хм. Кофе, вафлями,
конфетами, бензином и
мужчиной

она: Ооо, мне нравится

он: А ты?

она: Сигаретами и женским
парфюмом

он: Ну, круто, что ты нашла
время для меня

она: Хахаха, мужчины с собаками –
моя слабость

12:53

он: Жаль, но это не моя
собака

она: ууу...

он: Но у меня есть кое-что
поинтереснее собаки

Calvin Klein Jeans

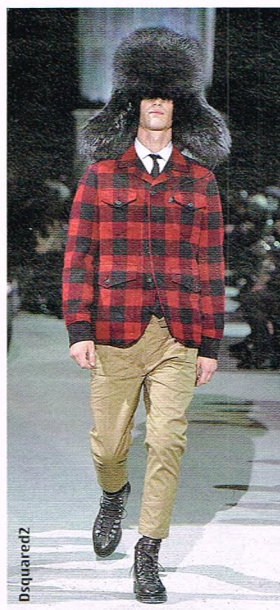
дерзкие сообщения, настоящие истории*
зайдите к нам на [#mycalvins](https://www.instagram.com/mycalvins) [calvinklein.com](https://www.calvinklein.com)



Walter Van Beirendonck



Christopher Shannon



Dsquared2



KTZ

ТЫ БУДЕШЬ СМЕЯТЬСЯ...

...но это не парад клоунов, а мужские образы с последних модных показов. Но ничего из этого мы тебе носить категорически не советуем! Так просто, решили показать разорочек для смеха.



Rick Owens



Roberto Cavalli



Sibling



Vivienne Westwood



УНИКАЛЬНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ МИРОВЫХ БРЕНДОВ:
CLARKS / TOMMY HILFINGER / MARC O'POLO /
GANT / NARAYIRI / JOOP! / PORSCHE DESIGN /
LIEBESKIND BERLIN / STRELLSON / MANDARINA
DUCK / GOLA / BJÖRN BORG / SPERRY TOP-SIDER
/ TOM TAILOR / HAPPY SOCKS

МОСКВА / САНКТ-ПЕТЕРБУРГ / АРХАНГЕЛЬСК /
АСТРАХАНЬ / ВЛАДИКАВКАЗ / ВЛАДИВОСТОК /
ЕКАТЕРИНБУРГ / КАЛИНИНГРАД / МАХАЧКАЛА /
ОРЕНБУРГ / ПЕРМЬ / САМАРА / СИМФЕРОПОЛЬ
/ ТВЕРЬ / ТЮМЕНЬ / ЧЕЛЯБИНСК

ТЦ МЕГА Белая Дача / ТРЦ АФИМОЛЛ Сити /
ТЦ Ионь / МТК ЕвроПарк / ТРК Шука / ТРЦ XL-3 /
ТЦ РИО Гранд / ТРЦ Весна

www.sohoshop.ru

ПОЛУЧИ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Мы пробрались на репетицию труппы "Антикварный цирк" не развлечения ради, а для серьезного дела: уговорить артистов в движении представить тебе последние новинки сезона осень-зима 2015/16. Они согласились, и погляди, во что ради тебя вырядились. Посмотри внимательно и попробуй повторить. А для более полной картины изучи наши комментарии.

ЯН ЯНОВИЧ ПОЛЬДИ

Рубашка Tom Tailor
Свитшот Milano Legend
Брюки Uniqlo
Кроссовки Le coq sportif
Носки Calzedonia

ЕГОР ЧУРАКОВ

Спортивный костюм,
кроссовки adidas
Originals by Jeremy Scott
Жилет Colmar

СЕРГЕЙ ИВАНОВ

ЭДУАРД ГЕЛАЗАРОВ

Футболка
Philipp Plein
Брюки O'stin
Кеды O.X.S.

Костюм Patrizia Pepe
Рубашка Strellson
Ботинки Santoni
Носки Calzedonia



**ВАСИЛИСА
ЯРИНА**

НИКОЛАЙ БЕЛОВ
Джинсы Calvin Klein Jeans
Свитшот Asos
Кроссовки Premiata

**ЮРИЙ
ХАРЧЕНКО**
Спортивный
костюм, кеды
adidas Originals
by Jeremy Scott

**КОНСТАНТИН
МИХАЙЛОВ**
Свитшот Tom Tailor
Брюки Le coq sportif
Ботинки Rocco P.

**ТАТЬЯНА
ГУРЕВИЧ**

Брюки Philipp Plein
Свитшот Tormap
Бомбер KTZ
Кеды Alberto Guardiani

Футболка Philipp Plein
Брюки O'stin
Кеды O.J.S.



Tommy Hilfiger



Le coq sportif

ПИДЖАК

Нестандартный цвет или дизайн пиджака помогает сделать образ ярче — смело сочетай и с однотонными, и с рубашками с принтами.



Alexander McQueen



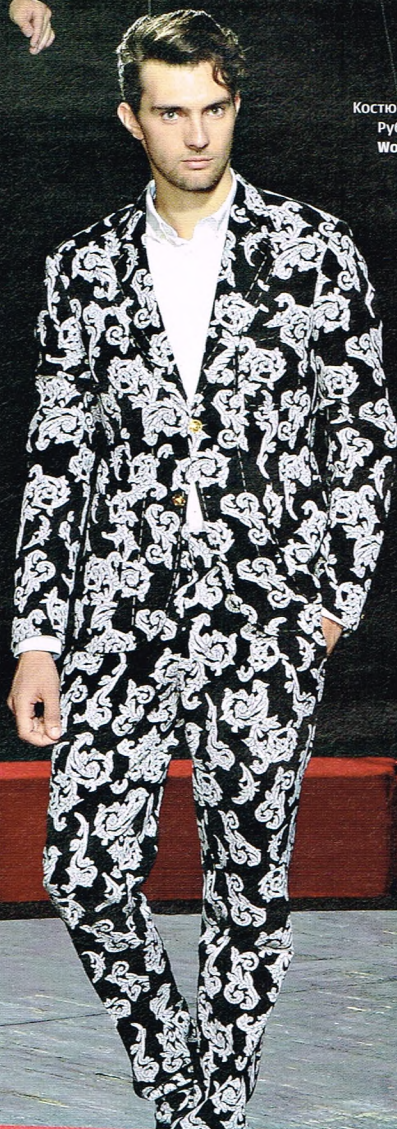
Calvin Klein Platinum



Рубашка Torman
Пиджак Tommy Hilfiger

Рубашка Tom Tailor
Свитшот Milano Legend
Брюки Asos
Кеды Converse

Костюм Versace
Рубашка
Woolrich





Джинсы Calvin Klein Jeans
Свитшот Asos
Кроссовки Philippe Model

Спортивный костюм,
кроссовки adidas
Originals by Jeremy Scott
Жилет Colmar

Рубашка Joop!
Брюки Henry Cotton's
Пиджак Marc O'Polo
Ботинки a.testoni

Фотограф: Сергей Артемьев
Стиль: Лариса Лазарева,
Анастасия Громова
Визаж: Ольга Попова
Модели: Александр Русич@RF Models,
артисты труппы "Антикварный цирк"

РУБАШКА

Сдержанный нейтральный гардероб можно сделать более экстравагантным, дополнив его рубашкой с ярким принтом.



Paul & Joe



Emilio Pucci

ДЖИНСОВАЯ КУРТКА

Надоела обычная джинсовка? Поищи разрисованные, расшитые или с включением других тканей.



Bershka



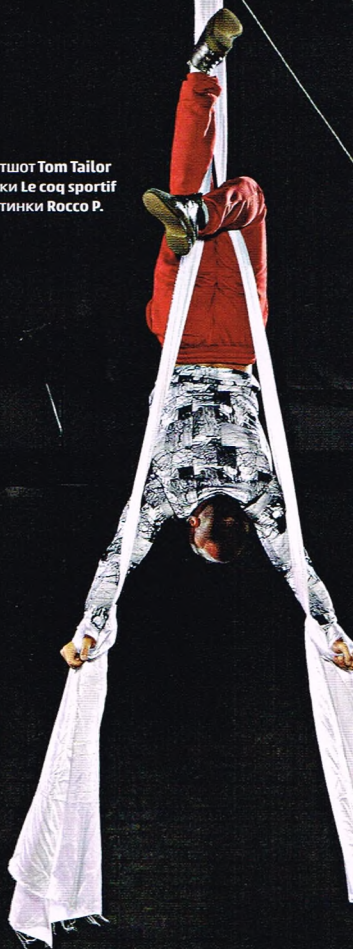
Philipp Plein



Куртка Катя Dobryakova
Футболка Topman
Джинсы Colin's
Кеды Baldinini



Свитшот Tom Tailor
Брюки Le coq sportif
Ботинки Rocco P.



Благодарим
Театральный центр
им. Вс. Мейерхольда
за помощь в проведении съемки

Афиша Театрального центра
им. Вс. Мейерхольда

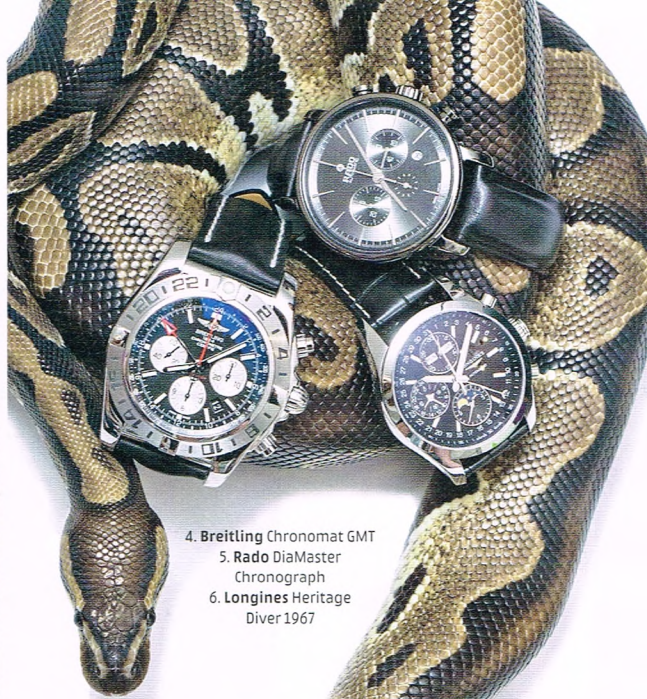
23 СЕНТЯБРЯ, 15 ОКТЯБРЯ

19.00 / Цирковой перформанс
"360 градусов"

26, 27 ДЕКАБРЯ

15.00 / "Мандариновый ангел"
от "Антикварного цирка"

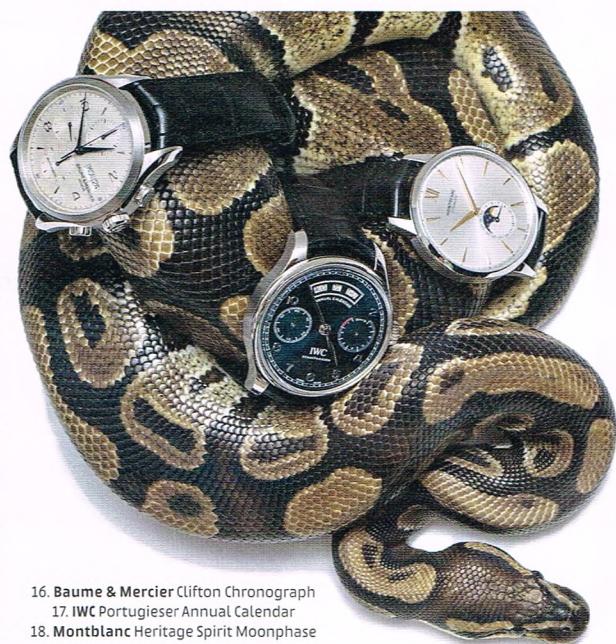
1. Omega James Bond 007 50th Anniversary Classic Seamaster
2. Hublot Big Bang Ferrari
3. Zenith El Primero 410



4. Breitling Chronomat GMT
5. Rado DiaMaster Chronograph
6. Longines Heritage Diver 1967

СБРОСЬ ЛИШНИЕ

13. TAG Heuer Formula 1 McLaren
14. Corum Admiral's Cup AC-I 45 Chronograph
15. Bell & Ross BR03-94 Carbon Orange



16. Baume & Mercier Clifton Chronograph
17. IWC Portugieser Annual Calendar
18. Montblanc Heritage Spirit Moonphase

7. Perrelet Turbine Yacht 8. Alpina Manufacture Flyback Chronograph
9. Frédérique Constant 2015 Manufacture Worldtimer



10. Swatch Touch Zero One 11. Fossil
12. Briston Clubmaster Classic Chronograph Date

*Приглашенная звезда питон Капитон с блеском демонстрирует модели из последних коллекций лучших часовщиков мира. И пусть у тебя не такая красивая кожа, может, какие-то будут неплохо смотреться и на твоём теле.
Редактор рубрики "Часы" Ольга Сабельникова*

19. Oris Audi Sport L.E. 20. Hamilton Khaki Takeoff
21. Certina DS-8 Moon Phase 22. Tissot PR100 Chronograph Gent



23. 88 Rue Du Rhone Double & Origin
24. Louis Erard Collection 1931 25. Calvin Klein ck City

ВПЕРВЫЕ НА АРЕНЕ

Встречай —
перед тобой
плоды творческих
усилий лучших
мировых
парфюмеров.
Урожай осени
2015-го.



 Johnson
A Family Company

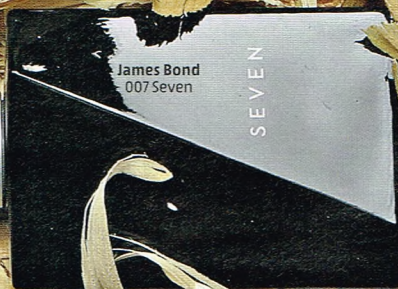


Ваша обувь
будет
как новая*



реклама

* Подтверждено исследованием для средств по уходу за обувью KIWI® Shoe Polish Крем в банке и KIWI® Shine & Protect Жидкий крем-блеск «Исследование мнения потребителей о клеймах средств для обуви», агентство Ipsos, май 2015





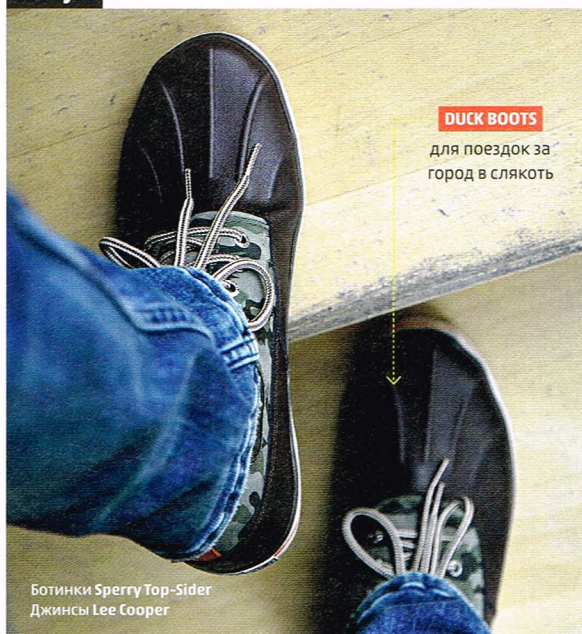
FiNN FLARE

ТВОЕ ЛУЧШЕЕ ОТРАЖЕНИЕ

NEW COLLECTION FALL-WINTER 15/16*

8 800 555 46 22 | WWW.FINN-FLARE.RU

Реклама. Товар сертифицирован. *Новая коллекция осень-зима 15/16.



DUCK BOOTS

для поездок за
город в слякоть

Ботинки Sperry Top-Sider
Джинсы Lee Cooper



КРОССОВКИ

в спортзал и для
активного отдыха

Кроссовки Le coq sportif
Брюки Uniqlo
Носки Calzedonia

ФОКУСЫ НОГАМИ



БОТИНКИ-ЧЕЛСИ

для пристойных
мероприятий в неудачную
погоду

Ботинки Fratelli Rossetti
Брюки Gant



КОЖАНЫЕ КЕДЫ

на каждый день
на улицу и на работу

Кеды Philippe Model
Брюки Strellson
Носки Falke



АЛЬПИЙСКИЕ БОТИНКИ

для походов
по бездорожью

Ботинки Ecco
Джинсы Timberland



БОТИНКИ-ОКСФОРДЫ

для формальных выходов
или в офис со строгим
дресс-кодом

Ботинки Lloyd
Брюки Tommy Hilfiger
Носки Falke

У мужчины не должно быть много обуви, но и мало обуви для мужчины тоже недопустимо. Почему? Да потому что: а) каждой паре необходим регулярный отдых, чтобы сохранять пристойную кондицию, б) в пир и в мир надо ходить в разном. Для каждой ситуации уместен свой вид. Проверь, весь ли базовый набор у тебя в наличии. Если чего-то нет — срочно добавь.



Кеды Converse
Джинсы Springfield

ТРЯПИЧНЫЕ КЕДЫ

сменка в офис без дресс-
кода или в институт



БОТИНКИ-БРОГИ

экстравагантная обувь для
элегантных мероприятий
без строгого дресс-кода

Ботинки Batastuda
Брюки Henry Cotton's
Носки Falke

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

adidas Originals by Jeremy Scott

ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; adidas.ru

Alberto Guardiani ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149; Крокус Сити Молл, 65-66 км МКАД

Alexander McQueen ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Asos asos.com

Baldinini ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Фестиваль", Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 3, корп. 1, т.: (495) 642-6247

Barracuda бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2;

ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Bershka ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Cacharel ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1

Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Calzedonia ул. Тверская, 6, стр. 1; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4

Colmar сеть м-нов "Спортмастер": Смоленская пл., 6, стр. 1; sportmaster.ru

Katya Dobryakova ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Colin's ТЦ "Вера", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Converse ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Ecco ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1; ул. Новый Арбат, 28; ул. Б. Якиманка, 52; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; Кутузовский пр-т, 26; Ленинский пр-т, 12; МЕГА Белая Дача, МЕГА Теплый Стан ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ул. Пятницкая, 17/4, корп. 1

Emilio Pucci ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Falke ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТК "Ереван Плаза", ул. Б. Тульская, 13

Fratelli Rossetti бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Henry Cotton's м-н Roy Robson, ул. Маросейка, 10/1

Joop! ТЦ "Авиапарк", ул. Авиа-конструктора Микояна, 10, т.: (495) 730-5156

Le coq sportif ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 627-3854; ТК "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 737 8339; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 258-5443

Lee Cooper ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2

Lloyd сеть м-нов **Rendez-vous**: ул. Тверская, 15; ГУМ, Красная пл., 3, 2-й Смоленский пер., 1/4; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; rendez-vous.ru

KTZ универмаг "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com



Артист труппы "Антикварный цирк" Константин Михайлов
Костюм, рубашка Cacharel
Бабочка Strellson

Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (499) 272-7243; ТЦ "Капитолий Вернадского", пр-т Вернадского, 6; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30 А

Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Капитолий", ул. Шереметьевская, 20

Milano Legend milanolegend.com

O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1, стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62

O.X.S. ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Patrizia Pepe ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; Крокус Сити Молл, 65-66 км МКАД

Patrizia Pepe ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; Крокус Сити Молл, 65-66 км МКАД

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ —
И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!



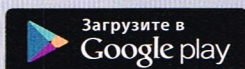
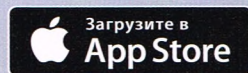
ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH
ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

- журнал моментально появляется в твоём киоске в день выхода номера;
- ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
- загруженные на твоё устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
- и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH

(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.



* Действительна на момент выпуска цифровых версий МН №10 — 15 сентября 2015 года.

16+

РЕКЛАМА

Paul & Joe ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ун-г "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Philipp Plein ул. Никольская, 10

Philippe Model бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Pinko ГУМ, Красная пл., 3; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; галерея "Времена года", Кутузовский пр-т, 48; Крокус Сити Молл, 65-66 км МКАД

Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15

Rocco P. бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТД "Весна", ул. Новый Арбат, 19

Sperry Top-Sider сеть м-нов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Шука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый бул., влад. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30а

Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА Теплый Стан; МЕГА Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211

Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7909; ул. Тверская, 27, т.: (495) 699-7145; ТЦ "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (499) 922-1915; СПб: ТК "Сенная", ул. Ефимова, 3

Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru

Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Евро-

пейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33

Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; универсам "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; tsvetnoy.com

Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, МЕГА Белая дача, 14-й км МКАД; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Колумбус", ул. Кировоградская, 13А

Versace Столешников пер., 14; галерея "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 721-9201

ЧАСЫ

Alpina салон часов ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии", ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; часовой салон Time Avenue, ТЦ "Пятая Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: (495) 926-0015; часовой салон Time Avenue, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205

Baume & Mercier м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; Sublime by Bosco, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3311; "Консул", Кутузовский пр-т, 35/30, т.: (495) 249-5049

Bell & Ross м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

Mascotte



Bovet Смоленская пл., 3, т.: (495) 937-8117

Breiting бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625

Calvin Klein бутик Hour Passion МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1

Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон Time Avenue, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2

Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3

Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", ТЦ "Черемушки", ул. Профсоюзная, 56; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", ТК "Шука", ул. Щукинская, 42

Hublot ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 800 500 8000

IWC бутик IWC Schaffhausen, ул. Петровка, 5, т.: (495) 660-1868; moscow.btg@iwc.com, iwc.com/ru

Fossil fortuna-time.ru

Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский бул., 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская,

14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3

Longines м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621

Louis Erard салон швейцарских часов Time Avenue, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; т.: (495) 225-7354

Montblanc Столешников пер., 14, т.: (495) 797-9201; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 514-0088

Omega бутик Omega, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119

ORIS салон швейцарских часов Le Locle, ТЦ "Пятая Авеню", ул. Маршала Бирюзова, 32, т.: (495) 926-0015

Perrelet м-н Cassaforte, Столешников пер., 14; салон Louvre, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; часовой салон Time Avenue, ул. Петровка, 17, стр. 1

Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Московский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; м-н Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939

88 Rue de Rhone салон Le Locle, Вегас Крокус Сити, 67-й км МКАД, т.: (495) 989-1054, м-н "Консул", МЕГА Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, МКАД, 14-й км, Покровский пр., 1, т.: (495) 971-6385, салон Bestwatch.ru, ТЦ "Модный сезон", ул. Охотный Ряд, 2; бутик "Де Бон Тон", МФК "Колумбус", Варшавское ш., 140, пр-т Мира, 211, стр. 2, м-н "Консул", МЕГА Теплый Стан, 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766

Swatch ГУМ, Красная пл., 3; Галерея Актер", ул. Тверская, 16/2

TAG Heuer ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 621-9040

Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460

Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2



mascotte®
ОБУВЬ И АКСЕССУАРЫ